

SOMOS

GATOS EN
ABANDONO:
PROYECTOS
PARA SU
CUIDADO Y
RESCATE

LOS
NARRADORES
RADIALES
ALISTAN SUS
VOCES PARA
EL MUNDIAL

El momento de Julietta

Desde Ciudad de México, una
conversación exclusiva con Julieta
Venegas sobre “Norteña”, retrato
íntimo plasmado en un nuevo disco
y un libro de memorias.

El Comercio

BATIMÓVILES

UNA COLECCIÓN DE 9 RÉPLICAS INCREÍBLES
A **ESCALA 1:24** DE LOS MEJORES AUTOS DE BATMAN



**INCLUYE MINIATURA
DE BATMAN**

**SEGUNDA ENTREGA
BATIMÓVIL ARKHAM KNIGHT
• MINIATURA • FASCÍCULO**

S/129.90



© & TM DC Comics y Warner Bros.
Entertainment Inc. WB SHIELD: TM & ©WBEI (s17)

¡COLECCIONALOS TODOS!
**ENCUÉNTRALO EN TU QUIOSCO FAVORITO
O EN NUESTRA WEB**



ESCANÉAME
PARA MÁS INFO

ENCUÉNTRALOS EN TU QUIOSCO FAVORITO O EN NUESTRA WEB

Para adquirir el producto, deberá acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096. El precio será de S/129.90. Stock de 5.000 unidades en promedio por entrega de la colección. Válido a nivel Nacional desde el 8 de mayo hasta el 28 de agosto de 2026. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816.

Pasó esta semana

◆◆ **Tiembla la tierra.** Un sismo de magnitud 6,1 sacudió la región Ica y dejó 28 personas heridas, además de daños en colegios, centros de salud y carreteras. Según reportes del Ministerio de Salud, los lesionados fueron atendidos en hospitales de Ica y Chincha. El movimiento también ocasionó restricciones temporales en la vía Los Libertadores y escenas de alarma entre la población. Autoridades regionales iniciaron evaluaciones de infraestructura y pidieron mantener listas las mochilas de emergencia.



ANDINA



◆◆ **Tensión en Cuba.** El Departamento de Justicia de Estados Unidos presentó cargos contra el expresidente cubano Raúl Castro por el derribo, en 1996, de dos avionetas civiles. El ataque dejó cuatro ciudadanos estadounidenses muertos.



Con sabor local

ANTHONY KIEDIS, VOCALISTA DE RED HOT CHILI PEPPERS, LANZÓ JOLENE, UNA MARCA DE CAFÉ FRÍO ELABORADA CON GRANOS CULTIVADOS EN LOS ANDES PERUANOS.



◆◆ **Acusado.** La Segunda Fiscalía Suprema Especializada en Delitos Cometidos por Funcionarios Públicos ha solicitado 30 años de prisión para el comediante Andrés Hurtado, conocido como 'Chibolín', por los presuntos delitos de tráfico de influencias y cohecho.

2 mil fiscalizadores

DE CONTINGENCIA SERÁN CONTRATADOS POR EL JURADO NACIONAL DE ELECCIONES DE CARA A LA SEGUNDA VUELTA DE LAS ELECCIONES GENERALES 2026.

7 postulantes

PARA OCUPAR EL CARGO DE NUEVO JEFE DE LA ONPE HAN SIDO DECLARADOS APTOS, INFORMÓ LA JUNTA NACIONAL DE JUSTICIA.

3 presos

POLÍTICOS QUE CUMPLÍAN MÁS DE 20 AÑOS DE CÁRCEL FUERON LIBERADOS EN VENEZUELA POR EL RÉGIMEN DE DELCY RODRÍGUEZ.



NO VOY A CONTINUAR PERMITIENDO QUE, POR EL HECHO DE SER ARTISTA, SE NORMALICEN AGRAVIOS HACIA MI PERSONA Y MI FAMILIA

Milett Figueroa
ACTRIZ Y MODELO

la celebridad anunció que tomará acciones legales contra quienes la difamen, luego de su ruptura con el argentino Marcelo Tinelli.



◆◆ **Ansiado retorno.** La banda de rock neoyorquina The Strokes confirmó su regreso a Lima, este 20 de noviembre, en el estadio de San Marcos. Los músicos presentarán su nuevo disco, "Reality Awaits", y vendrán acompañados de Future Islands como teloneros.



Contenido

23/05/26



16

Entre maullidos y ronroneos

El abandono de animales sigue siendo un problema en nuestra sociedad. Pero hay iniciativas encomiables que, sin ánimo de lucro, apuestan por el rescate. Conocimos a dos enfocadas en gatos, a las que es posible seguir y apoyar.

38

Maravillas arqueológicas

Con T'aqrachullo destacado recientemente en la portada de "National Geographic", echamos una mirada a Kuélap, Áspero y Virú, que también vienen haciendo noticia.



42

Preparados para cantar los goles

Desde las transmisiones en AM y FM hasta los streamings de Internet: conversamos con Elejalder Godos y Freddy Cora, dos de las voces más reconocibles del relato deportivo en el Perú, quienes ya alistan las gargantas para el Mundial.



06

Cuando el espacio no importa

Comandado por el chef Ricardo Goachet, Verbena es un espacio que, en un espacio limitado de la avenida Conquistadores, ha sabido construir un universo propio.



- 08. Maca Wellness
- 10. Premios Somos 2026
- 12. Juan Rebaza
- 14. Cáncer de mama
- 22. Embajador de Canadá
- 26. Circo Beat
- 37. Debate presidencial
- 46. Amunas
- 49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:
Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinadora Somos Web:
Melvyn Arce

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoselcomercio

REDACCIÓN
Jr. Santa Rosa N.º 300, Lima.
311-6500.

PUBLICIDAD
Claudia Amaya
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N.º 532,
Pueblo Libre - Lima.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.



GABRIEL MAGALHAES, MARTIN ODEGAARD, BUKAYO SAKA Y MIKEL MERINO FESTEJAN EL TÍTULO DEL ARSENAL CON UNA RÉPLICA DEL TROFEO.

LA ALEGRÍA FUE ‘GUNNER’

Luego de 22 años y varias frustraciones, el Arsenal se coronó campeón de la Premier League, máximo torneo de fútbol inglés y una de las ligas más competitivas del mundo. Los ‘Gunners’ consiguieron el título en la penúltima fecha del campeonato y viéndola por televisión: fue el empate 1-1 entre el Bournemouth y el Manchester City (su inmediato perseguidor) el resultado que necesitaban para sellar una gran temporada. El plantel celebró en los camerinos del Emirates Stadium con una réplica de cartón del tan ansiado trofeo.

Tras la obtención del título, las calles de North London, zona históricamente asociada a los fanáticos del Arsenal, se convirtieron en un vibrante escenario de celebraciones. La algarabía era lógica: el club no solo acumulaba más de dos décadas sin ganar el torneo, sino que habían quedado en segundo lugar en las últimas tres temporadas. En esta ocasión, encabezado por figuras como Declan Rice, Bukayo Saka, Martin Odegaard y Viktor Gyökeres, y bajo la dirección del español Mikel Arteta, el equipo supo mantenerse en la cima del torneo de principio a fin. Y la alegría puede ser aún mayor: el próximo 30 de mayo, Arsenal enfrentará al PSG en la final de la Liga de Campeones, con lo que podría ganar este título continental por primera vez en su historia. //



MARISSA CHIAPPE

FOTOS:
IVÁN SALINERO

Gastronomía

Verbena: el sótano que Lima no esperaba

Dirección: Av. Conquistadores 396, San Isidro
Reservas: meitre.com. Solo cenas, de lun. a sab,
de 7 p.m. a 11 p.m.
📍 @verbena.pe

Hay restaurantes que surgieron porque la ciudad los pidió. Verbena existe a pesar de la ciudad. Eso es lo que define a Ricardo Goachet y al lugar que sostiene hoy en Conquistadores.

Ricardo Goachet no es el cocinero peruano que se formó afuera y volvió para “elevar el producto local”. Esa narrativa patriótica que repetimos sin examinar no es la suya. Salió del Perú para ir al Basque Culinary Center (San Sebastián), pasó por Arzak y por Martín Berasategui y se quedó en Valencia. Allí hizo carrera durante años: lideró la cocina de El Observatorio, en el barrio de Patraix, y se construyó un nombre haciendo “nikkei de barrio” para valencianos. Causas, tiraditos, anticuchos cruzados con producto mediterráneo: baos de sepia, sardinas ahumadas con guacamole. Cuando volvió a Lima lo hizo por amor, no por un proyecto. Vino ya formado y con un restaurante propio en Valencia. Y eso, que parece un detalle, explica casi todo lo que pasó después.

Lo primero fue saltarse el mapa. El circuito gastronómico limeño se concentra entre Barranco y San Isidro; Goachet



EL QUE NO SALE DE LA CARTA: FRESAS CON LECHE CONDENSADA.

PURO UMAMI: RAMEN DE PATO CON DIM SUM DE PERA Y HONGOS EN ESCABECHE.



NAVAJAS, ESPÁRRAGOS, HINOJO Y PISTACHO.



abrió Verbena en Las Gardenias, Surco. Speakeasy, contraseña, mesa difícil. Funcionó tan rápido que tuvo que cerrar. No por el fracaso: por los vecinos. El municipio prefirió escuchar a quienes sentían que su cuadra “bajaba de nivel” antes que defender un negocio en regla. El episodio dice más de Lima que del restaurante.

Cualquier otro habría hecho male-tas. Valencia lo esperaba con páginas en revistas y un mercado que ya lo que-ría. Goachet, en cambio, hizo ‘pop-ups’ para mantener a su equipo y reabrió en este pequeño espacio de Conquis-tadores, al que hay que entrar con intención. Caben dieciséis personas. No es lujoso, pero tiene onda y memoria. Siguen las botellas de vino al alcance de la mano. Los detalles del decorado: los patitos de hule, los rayos amarillos y los tres monitos que no ven, no oyen ni hablan, pero, aquí, prueban.

Hay dos secuencias —seis pasos y diez— más una carta breve para quienes prefieren ir por libre. Llamarlas “menús degustación” sería inapropia-do: son tapeo bien estructurado, sin la pose ceremonial que el formato suele imponer. Y es ahí donde la cocina se entiende mejor. La galleta de lechuga de mar de Paracas sostiene un tartar de charela con crema de alcachofa: un bocado sin estridencia, pero preciso. El tiradito de conchas llega sobre leche de tigre de loche, ingrediente que en sus manos deja de ser guiño y se vuelve columna —atraviesa el menú varias veces, también como

Para tomar nota

LOS POSTRES

El postre más pedido de Verbena se llama fresas con leche condensada. Compota de fresas, crema ligera, láminas de merengue y gelatina de campari. Sintetiza su estilo: referencia popular, técnica precisa, ningún miedo a innovar con algún ingrediente. Lo mismo en la crema volteada de negroni. Guiños infantiles sostenidos por trabajo serio.

LA CAVA

La carta apuesta por importadoras pequeñas y botellas que no circulan en las cartas de siempre: L’Exception, el Beaujolais Blanc del Domaine Cheysson 2024, o el rosé del Loira del Domaine du Petit Clocher. Hay un vuelo de vino por 89 soles que incluye tres copas (blanco, naranja y tinto).

HEROINA ESTUDIO



RICARDO GOACHET ESPERA PRONTO ABRIR UN ESPACIO MÁS GRANDE PARA VERBENA.

TIRADITO DE CONCHAS FRESCAS CON CREMOSA LECHE DE TIGRE DE LOCHE.

base para una empanada frita de seco de alcachofa con miel de pimientos. Las croquetas de cecina con un punto mínimo de chutney de mango son un guiño valenciano con aires selváticos, sin nostalgia barata. Las navajas a la parrilla con espárragos verdes, hinojo y pistachos son un ejercicio de equilibrio: nada sobresale, todo conversa.

Después, los langostinos a la brasa con zarandaja, aceite de culantro y chalaquita de quinua pop. Y el pescado al carbón con espuma de coco y bijao, curry verde, crocante de lechuga de mar y manzana verde —donde el bijao deja de ser memo-ria de tamal para convertirse en insumo aromático. Pero la obsesión está en otro lado: los pimientos. Confitados en un proceso que dura más de un día, pelados, servidos en aceite de oliva como cama de un entrecot Angus en término medio y un milhojas frito de papas que viene con focaccia pasada por la parrilla (para aca-barse ese aceite con sabor a pimiento). Es el plato más rotundo del menú y también el más español. Ahí Goachet se delata: cocina Lima desde una formación que no es limeña, y puede ser que por eso se anime a combinaciones que un cocinero del circuito quizás no probaría. Loche con conchas, navaja con pistachos, ramen de pato con dim sum de pera, fresas con Campari. No son fusiones de catálogo; son matrimonios resueltos.

Verbena ya está en busca de un local más grande. El éxito empuja, los seguido-res aumentan, pero algo se va a perder. La mesa para dos metida dentro del cló-set, la escala que te pone al lado del coci-nero, la sensación de haber entrado a un sitio que casi no quiere ser encontrado. Lima suele premiar lo que crece. Aunque a veces lo más interesante es justamente lo que se resiste a hacerlo. //



Bienestar

♦
**MACA
BUSTAMANTE**
@macawellness



LO PRIMERO QUE SE DEBE REPONER SON LOS CARBOHIDRATOS. EN ESE SENTIDO, SON IMPORTANTES LAS FRUTAS, EL ARROZ, LA PAPA, LA AVENA, ENTRE OTROS.



FOTOS: ISTOCK

La emocionante llegada a la meta viene con celebración y lágrimas de alegría... pero tu cuerpo entra en una etapa clave para volver a su estado regular. Por eso es importante aprender a cuidarlo, y aquí te ayudamos.

La nutrición del día después: cómo recuperarte bien de una maratón

DESPUÉS DE CORRER 42 KILÓMETROS, EL CUERPO QUEDA EN UN ESTADO DE ESTRÉS IMPORTANTE. Y ESE ES EL MOMENTO EN EL QUE MÁS NECESITAS NUTRIRTE.



Cruzar la meta de una maratón se siente épico. Hay emoción, medalla, fotos, abrazos y probablemente un “nunca más”, que dura aproximadamente 48 horas. Pero mientras tú celebras, tu cuerpo está entrando en otra etapa igual de importante: la recuperación. Porque la maratón termina cuando cruzas la meta, pero fisiológicamente el trabajo continúa.

Después de correr 42 kilómetros, el cuerpo queda en un estado de estrés importante. Tus reservas de glucógeno (la energía almacenada en músculos e hígado) están bajas, hay inflamación muscular, pérdida de líquidos y electrolitos, y un sistema inmune momentáneamente más vulnerable. Por eso el día después no se trata de “compensar” ni de dejar de comer porque “ya pasó”. Todo lo contrario: es el momento en el que más necesitas nutrirte. Y la recuperación empieza con algo básico: comer suficiente.

Muchas personas subestiman esto, especialmente mujeres corredoras acostumbradas a vivir entre el “quiero rendir” y el “no quiero subir de peso”. Pero

el cuerpo no interpreta la restricción como disciplina: la interpreta como amenaza. Y después de una maratón, necesita energía para reparar tejidos, regular inflamación y volver a equilibrarse. ¿Lo primero que hay que reponer? Carbohidratos. Sí, los mismos carbohidratos que durante años demonizaron injustamente. Después de una maratón, son fundamentales para reponer las reservas de glucógeno. Frutas, arroz, papa, avena, pan, quinua o camote pueden ayudar en este proceso. El cuerpo está especialmente receptivo durante las primeras horas tras la carrera, pero la recuperación continúa todo el día siguiente, e incluso la semana.

Luego viene la proteína. Correr una maratón genera microdaño muscular, lo cual es esperable en este tipo de ejercicio, y la proteína aporta los aminoácidos necesarios para reparar músculo y favorecer la recuperación. Lo ideal es consumir una fuente de proteína dentro de los siguientes 60 a 90 minutos. Huevos, pescado, yogur, pollo, tofu o legumbres son excelentes opciones. Si quieres ser aún más específico, la recomendación es mantener una proporción de 3 a 1 con los carbohidratos; es decir, 1 de proteína por cada 3 de carbohidratos. Esto se podría ver como 2 tostadas de pan con 1 o 2 huevos. Otra opción es yogur griego con granola y fruta. La idea es que estén ambos nutrientes.

Un punto importante: la hidratación. Y no basta con “tomar agua”.

Entre las secuelas de una larga carrera están bajas reservas de glucógeno, inflamación muscular, pérdida de líquidos y más.

Durante una maratón se pierden líquidos, sodio y otros electrolitos a través del sudor. Por eso, recuperar especialmente sodio —el que más se elimina cuando sudamos— ayuda a evitar dolores de cabeza, fatiga excesiva y otros síntomas asociados a la deshidratación.

Ahora, la inflamación y el sistema inmune también entran en juego y no debemos descuidarlos. Después de una carrera larga, el cuerpo queda inflamado. Ojo: la inflamación no siempre es mala; es parte de la adaptación. Pero una alimentación rica en antioxidantes y grasas saludables puede ayudar a modularla. Frutas de colores intensos, verduras, omega-3, aceite de oliva y alimentos reales juegan un rol importante aquí.

Además, puedes sumar almendras, semillas de chía, linaza y ayudarte con cúrcuma. Y en cuanto al sistema inmune. Existe algo conocido como la “ventana abierta” después del ejercicio intenso, cuando las defensas pueden bajar temporalmente. Dormir bien, comer suficiente y evitar seguir exigiendo al cuerpo al máximo esos días es clave para no terminar resfriado después de la carrera. Descansar es parte de la recuperación y tu cuerpo se beneficiará más si lo dejas descansar un par de días, especialmente si corriste 42 km. El día después de una maratón no es momento de castigar al cuerpo ni de volver inmediatamente a la rutina intensa. Es tiempo de escuchar, nutrir y reparar. //

DESCANSAR ES PARTE CLAVE DE LA RECUPERACIÓN. DORMIR BIEN Y REPOSAR POR UN PAR DE DÍAS CONTRIBUIRÁ A TU PLENO RESTABLECIMIENTO.





¡Que comiencen las votaciones!

*La premiación gastronómica organizada por **El Comercio** lanzará su nueva edición este 27 de mayo con categorías renovadas, más nominados y nuevas apuestas que reflejan la forma de comer de los peruanos y peruanas hoy por hoy.*

POR:
PIERINA DENEGRI

Hay preguntas que nunca pasan de moda: dónde se come el mejor chifa, cuál es la pollería que nunca falla, qué cafetería merece una visita o cuál es ese huarique que todos recomiendan. Desde hace tres años, los Premios Somos buscan responder esas discusiones que aparecen alrededor de cualquier mesa peruana, y este 2026 vuelven con una cuarta edición que promete capturar el pulso actual de la gastronomía local.

Las votaciones comenzarán este miércoles 27 de mayo a través de la web de El Comercio y, como cada año, serán los lectores quienes tendrán la tarea de elegir a sus favoritos. En total, esta edición contará con 36 categorías principales que buscan reconocer desde restaurantes clásicos hasta nuevas propues-

tas que hoy marcan la pauta.

La dinámica se mantiene: el público podrá votar por sus favoritos en distintas categorías y, posteriormente, los ganadores serán reconocidos en una ceremonia especial que volverá a realizarse en el Museo Pedro de Osma, en Barranco, uno de los escenarios ya clásicos de los Premios Somos.

La edición pasada confirmó el enorme interés que despierta esta premiación. Más de 52 mil personas participaron con sus votos, consolidando a este certamen como uno de los reconocimientos gastronómicos más importantes y cercanos al público peruano.

Este año, además del voto del público, habrá un jurado especial compuesto por periodistas del rubro, creadores de contenido y otras figuras vinculadas al sector

TOKIO, LONDRES, MIAMI, MADRID Y BOGOTÁ DESTACAN ENTRE LAS CIUDADES NOMINADAS EN LA NUEVA CATEGORÍA DE MEJOR RESTAURANTE PERUANO EN EL EXTRANJERO.

MICHA TSUMURA,
MAYRA FLORES Y
MÓNICA HUERTA
FUERON ALGUNOS DE
LOS GRANDES CHEFS
RECONOCIDOS EN LA
EDICIÓN 2025 DE LOS
PREMIOS SOMOS.



Desde este miércoles 27 de mayo, los lectores podrán elegir a sus favoritos en una nueva edición de los Premios Somos a través de la web elcomercio.pe. El sistema de votación es libre y permite participar en las categorías que cada usuario desee, sin necesidad de completar toda la lista. Este año, la premiación contará con 36 categorías.

HEROÍNA ESTUDIO

gastronómico. Ellos se encargarán de evaluar categorías como mejor nuevo restaurante o los reconocimientos especiales a la cocinera y el cocinero del año, el Premio a la Trayectoria, etc.

NUEVAS CATEGORÍAS Y MÁS NOMINADOS

Como toda fotografía de la gastronomía peruana, los Premios Somos también evolucionan junto con los hábitos y preferencias del público. Por eso, esta edición incorpora nuevas categorías y amplía el número de nominados en algunos de los rubros más competitivos.

Entre las novedades destaca el regreso del mejor huarique, una categoría que reconoce esos espacios pequeños, muchas veces discretos. También se introduce el premio al mejor restaurante coreano, distinción que responde al crecimiento y popularidad que ha alcanzado esta cocina en Lima durante los últimos años. Otra de las apuestas de esta edición es galardonar a la mejor cafetería de especialidad del Perú, una categoría que amplía la mirada más allá de Lima. Con ello, los premios buscan reconocer el crecimiento de la cultura cafetera y el trabajo de cafeterías que hoy marcan la pauta en distintas regiones del país.

Para hablar de lo peruano en el exterior, se suma el reconocimiento al mejor restaurante peruano en el extranjero, que busca destacar aquellas propuestas que llevan la cocina peruana a otros países. También habrá cambios en la forma de reconocer a los creadores de contenido gastronómico. Este año existirán dos categorías diferenciadas: una enfocada en quienes comparten recomendaciones y descubrimientos gastronómicos, y otra dirigida a quienes comparten conocimiento a través de recetas.

Además, algunas de las categorías más populares ampliarán su lista de nominados a 15 opciones, como las de mejor pollería y mejor chifa. La decisión responde a la enorme variedad y crecimiento actual de estos rubros, así como al interés de representar propuestas diversas provenientes de distintas zonas.

No pierda la oportunidad de votar por sus favoritos en esta nueva edición de los Premios Somos. //

HUGO PÉREZ

♦ **Música**

El hombre detrás del

Himno



ÓSCAR GARCÍA

FOTO:
CÉSAR BUENO

Compuso “Soy provinciano”, tocó junto a Óscar Avilés y el Zambo Caverro, y dejó líneas de bajo en canciones fundamentales de la música peruana. A sus 72 años, Juan Rebaza sigue grabando sin buscar reflectores. La próxima semana lo veremos en una tocada de jazz.

JUAN ‘CHICKY’ REBAZA ES TRANQUILO Y DISCRETO, CASI COMO EL ESTEREO-TIPO DEL BAJISTA. ES SU MÚSICA LA QUE HABLA POR ÉL MISMO.

Era un joven rockero y amante del jazz, con la melena al viento, en medio de un grupo de señorones criollos bien internados y perfumados que cargaban cuatro y cinco décadas. Todos en el estudio lo miraban como a un bicho raro, entre ellos el gran Óscar Avilés, que no sabía quién le había mandado un hippie para grabar en uno de sus discos. Así recuerda Juan Rebaza (72) su primer encuentro con quien acompañaría durante muchos años. Avilés lo trataría siempre de usted, con mucho respeto, pero esa primera impresión fue otra cosa: lo miró de arriba abajo como si tuviera delante a un ser de otro planeta. “¿Usted va a grabar conmigo?”. De inmediato le pidió una prueba de aptitud. Rebaza se colgó el bajo, tocó unas notas, y la primera guitarra del Perú no volvió a dudar de él nunca más.

Rebaza, con décadas de oficio encima, es una máquina de anécdotas. El resultado de haber tocado al lado de los grandes artistas del Perú. Maestro de varias generaciones de bajistas, alista algunas tocaditas por estos días con su ensamble de jazz. Lo encontramos trabajando en el estudio de grabación Chic&Chano de Santa Anita. Y, a pedido nuestro, abre la caja de los recuerdos. Cuenta que aprendió a amar la música primero por la radio, luego por la orquesta de su colegio en La Victoria. “Quedé huérfano de madre a los cuatro años y de padre a los doce, pero nunca me faltó amor. Yo tuve como doce mamás”, dice. A los 16 años, ya salía en la televisión y tocaba de modo profesional.

Durante su paso al lado de Avilés y Caverio, les aportó una canción especial: “El que no tiene de inga, tiene de mandinga”. La había concebido como un landó de seis estrofas, pero las circunstancias la convirtieron en festejo. La frase le resonaba de modo particular, y no era casualidad. Él mismo se sentía un peruano de muchos lados, con parientes esparcidos por todo el país. Crecer en La Victoria, distrito migrante por excelencia, con su mezcla de población andina y afroperuana, fue moldeando su sensibilidad sin que él se diera cuenta. En los años setenta, la cumbia era el

idioma de las masas que llegaban a la capital y Rebaza compuso un puñado de canciones en ese estilo que nunca se usaron. Hasta el día que Lorenzo Palacios, Chacalón, tocó su puerta.

UN MUCHACHO PROVINCIANO

Rebaza lo recuerda de joven, antes de la fama, cargando equipos de audio para un amigo que alquilaba sonido, buscándose la vida como podía. “Chacalón trabajaba de plomo, se recurseaba, y a veces tocaba la tumbadora en conjuntos”, cuenta. Pero ese día Chacalón, ya convertido en cantante, llegó a su casa de madrugada. Andaba buscando repertorio y le dijeron: “Rebaza tiene canciones”. “Yo le puse una canción que pensé que podía gustarle, y la verdad es que no le gustó mucho”, recuerda. El tema decía: “Soy muchacho provinciano, me levanto muy temprano, para ir con mis hermanos a trabajar. [...] No tengo padre ni madre, ni perro que a mí me ladre, solo tengo la esperanza

de progresar”. Chacalón lucía reacio. “No es mi estilo”, le dijo. Fueron sus músicos quienes lo convencieron de grabarlo. “Soy provinciano” se convirtió quizá en su mayor hit y en un himno del Perú emergente.

A Rebaza de nombre lo conocen pocos, salvo sus colegas músicos, que lo ubican perfectamente y hasta le han dedicado libros tributo como “El bajo contemporáneo en la música” (2018), donde transcribieron treinta de sus líneas de bajo más famosas, desde «Cada domingo a las doce» y «Chabuca Limeña» hasta «Y se llama Perú». Quizá el maestro Juan no resuene para el gran público, decíamos, pero su música y las canciones que grabó suenan en todas partes. Él nunca ha sido de figurar, y tampoco le ha hecho falta, dice. Hoy trabaja como productor junto a Chano Silva, y sigue grabando al servicio del artista. Esta tarde está trabajando un nuevo tema criollo con Melcochita. Uno más que tendrá su sello sin llevar necesariamente su nombre encima. //

ARCHIVO HISTÓRICO EC



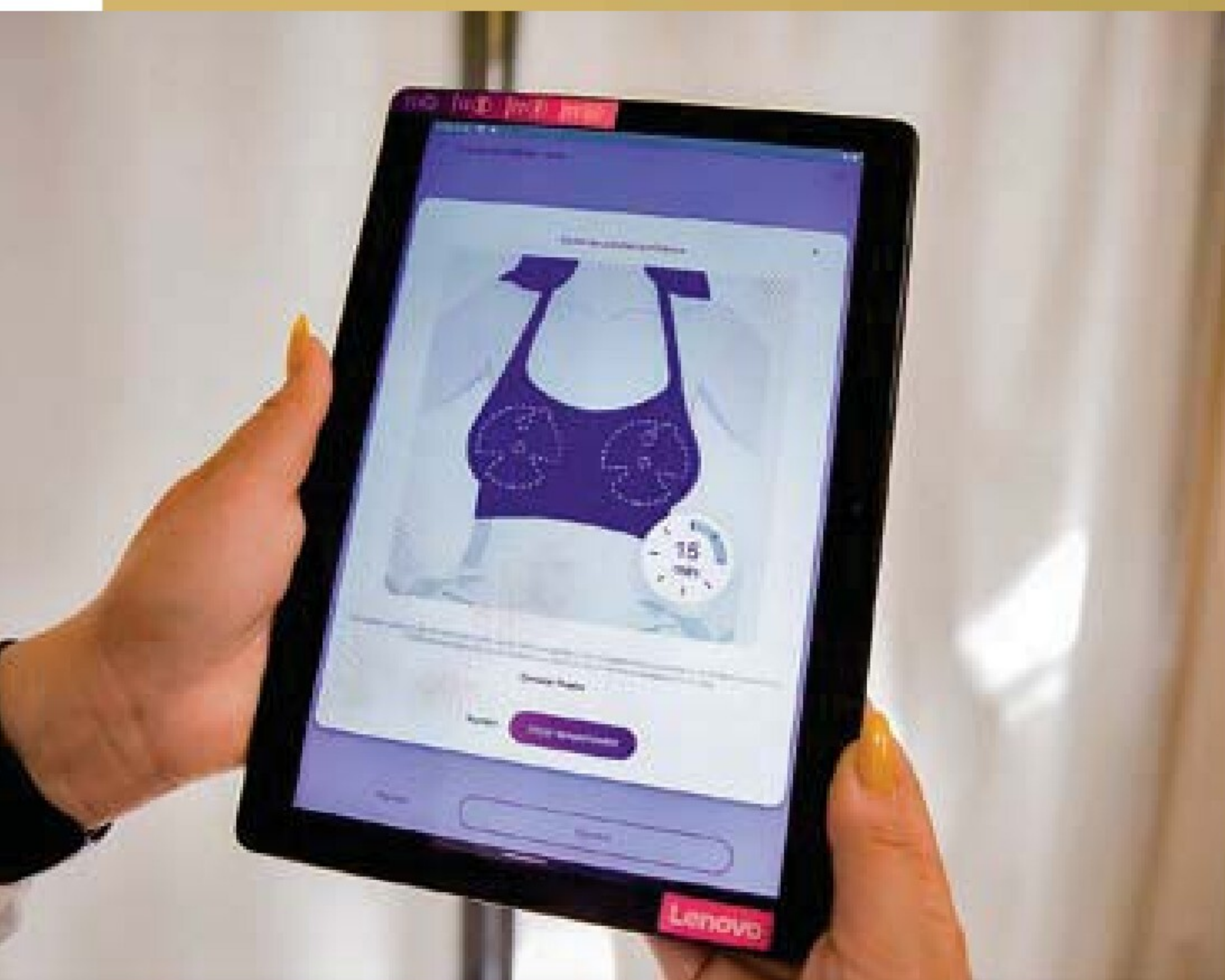
LORENZO PALACIOS CONOCÍA A JUAN REBAZA DESDE ANTES DE DEDICARSE A LA MÚSICA. EL BAJISTA LE ENTREGÓ UNA DE SUS CANCIONES MÁS FAMOSAS.

Sesiones de jazz con Rebaza

♦♦ Además de dar clases de bajo en universidades y de manera privada, Rebaza tiene un ensamble de jazz que según la fecha puede ser terceto, cuarteto o quinteto. Este 28 de mayo se presentará como Rebaza Jazz Quinteto, en Wachuma (Tambo de Belén 178, altura de la Plaza Francia, Centro de Lima). Tocarán lo mejor del jazz en todas sus vertientes, algo de funk y rock.

Salud

Inteligencia artificial para la prevención



A TRAVÉS DE UNA APLICACIÓN MÓVIL, EL SOFTWARE DE IA ANALIZA LOS DATOS DE LOS SENSORES Y ACTIVA UNA ALARMA DE SER NECESARIO.

Cinco mujeres fallecen al día por cáncer de mama en el Perú. Frente a ese escenario, llega un tamizaje preventivo y guiado con inteligencia artificial que facilita el monitoreo mamario y enciende las alertas directamente en el celular.



POR:
**MILENKA
DUARTE**

Hay palabras que activan automáticamente en nosotros un estado de alerta. En pleno siglo XXI, el cáncer es, sin duda, una de ellas. En el Perú, cada día, cinco mujeres fallecen por cáncer de mama y cerca de 7.797 nuevos casos son detectados anualmente, muchos de ellos en etapas avanzadas. A pesar de los esfuerzos del Ministerio de Salud para impulsar campañas de tamizaje, actualmente solo el 14,6% de las mujeres peruanas entre 40 y 69 años accede regularmente a mamografías preventivas. El miedo al diagnóstico, la falta de acceso a especialistas, el tiempo de espera para obtener citas y la incomodidad de algunos exámenes se convierten en las barreras que empujan a miles de mujeres a evadir la prevención.

Frente a este escenario, la tecnología busca posicionarse como un aliado clave en la lucha por un diagnóstico más oportuno. Una de las innovaciones más recientes —y que ya está disponible en el Perú— son los parches con inteligencia artificial Celbrea, dispositivos diseñados para identificar variaciones térmicas asociadas a posibles anomalías mamarias y contribuir así a una detección temprana, incluso desde el hogar.

Esta tecnología presenta una herramienta médica de tamizaje preliminar compuesta por dos parches comparativos diseñados con un material especial altamente hipoalergénico, similar al que se utiliza para realizar electrocardiogramas y que se adecúa perfectamente al cuerpo. El sistema permite medir y comparar la temperatura de ambas mamas: en condiciones normales, la temperatura de esta zona debería ser la misma. Por ello, cualquier diferencia térmica es la primera señal de que algo inusual está ocurriendo.

“Cuando se forma un tejido cancerígeno en la mama, ocurre un proceso llamado angiogéne-

7.797 CASOS

nuevos de cáncer de mama son detectados anualmente en etapas avanzadas.

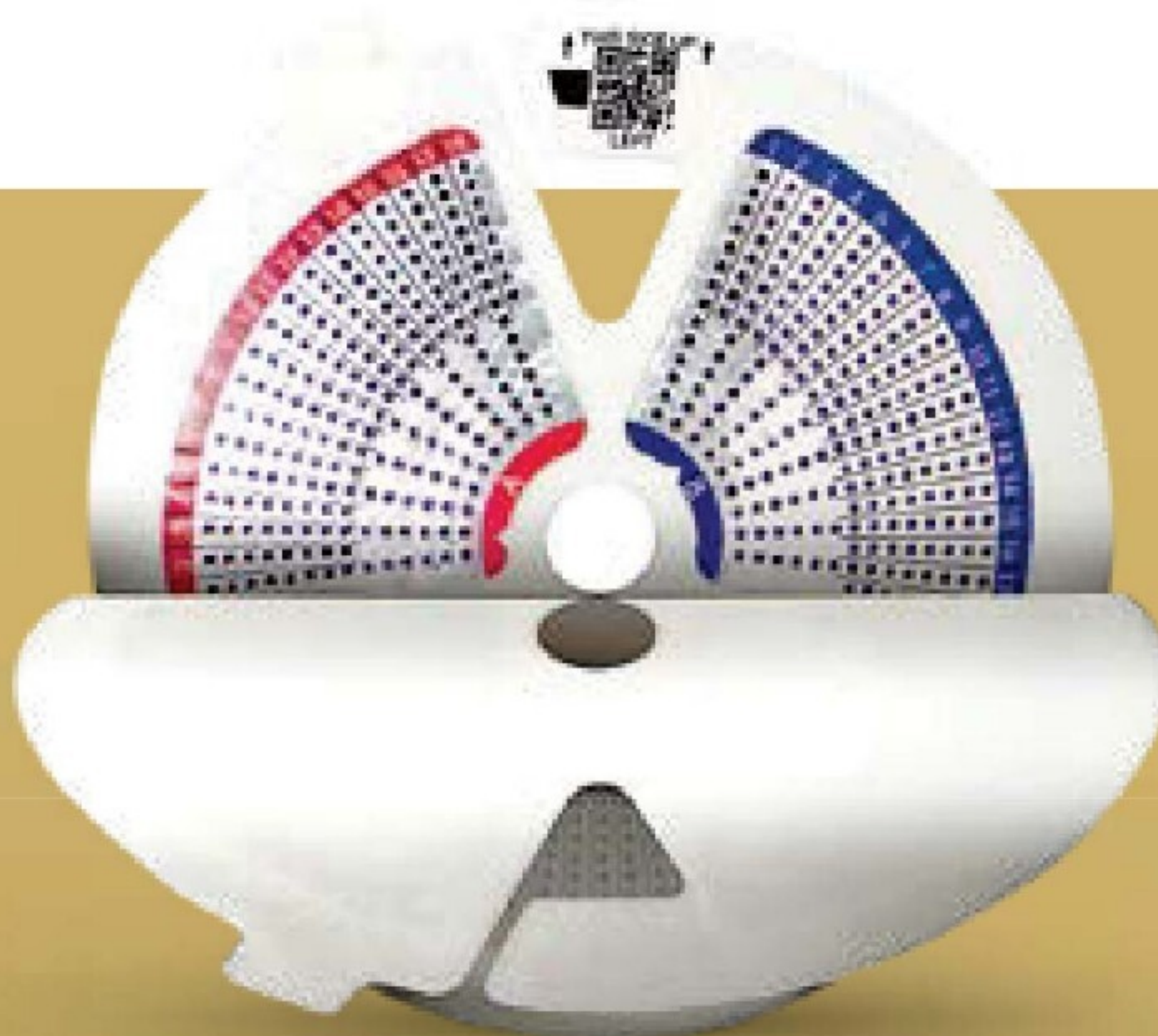
21 MUJERES

son diagnosticadas cada día con cáncer de mama. Solo el 14,6% de peruanas en edad de riesgo accede a exámenes preventivos.

sis. Esto significa que el pequeño tumor en formación necesita alimentarse para crecer, lo que provoca la creación de nuevos capilares y un aumento del flujo sanguíneo en dicha área. Por eso, al haber más sangre circulando, la región afectada emite un calor superior al normal”, explica el doctor Guido Trujillo, representante de Celbrea en el Perú.

SOLUCIÓN EN CASA

Es justamente ahí donde actúan los parches, cuya precisión enciende las alarmas en etapas muy tem-



CON MÁS DE 1.180 MICROSENSORES TÉRMICOS, ESTE PARCHES DETECTA VARIACIONES DE TEMPERATURA EN LA PIEL CAPACES DE IDENTIFICAR POSIBLES ANOMALÍAS. MÁS INFORMACIÓN EN [HTTPS://SPINECENTER.PE/CELBREAPERU](https://spinecenter.pe/celbreaperu)

46

PAÍSES

utilizan estos parches, que han beneficiado a cerca de 500.000 mujeres en salud preventiva.

5

MUERTES

al día por cáncer de mama se registran en el Perú. Al año se detectan unos 8.000 nuevos casos, y el 18% son mujeres menores de 40 años.

pranas. Cada dispositivo cuenta con más de 1.180 microsensors térmicos distribuidos estratégicamente en filas para captar variaciones de la temperatura corporal desde los 32 grados. Esta sensibilidad milimétrica le permite registrar alteraciones en las mamas e identificar anomalías de apenas 0,5 milímetros.

Para asegurar que ninguna zona quede desprotegida, el parche tiene un diseño distribuido en forma de pétalos y dividido en tres secciones esenciales para cubrir por completo el área superior de los senos (A) y resguardar el lado inferior (B y C).

“Este mapeo por sectores permite que, al procesarse los datos, el dispositivo no solo alerte sobre una irregularidad, sino que sea capaz de señalar con precisión en qué área específica de la mama se encuentra el alza térmica”, indica Trujillo.

El funcionamiento del dispositivo está diseñado para ser completamente intuitivo. Al abrir el empaque, todos los sensores del parche son de color azul. Tras colocarse y esperar 15 minutos, el calor de la piel se conduce a los microsensors, haciendo que cambien de azul a rojo al alcanzar una temperatura determinada. Como la temperatura normal del cuerpo ronda los 37 grados, siempre habrá algunas líneas rojas encendidas en ambas mamas.

El verdadero diagnóstico empieza al retirar los parches. Aquí es donde la inteligencia artificial toma el control a través de un proceso muy sencillo: el escaneo. El usuario o el profesional de la salud utiliza su celular para escanear el código QR impreso en el mismo parche. La IA recoge la información y realiza un análisis comparativo inmediato entre el seno derecho y el izquierdo. Finalmente, ofrecerá un diagnóstico. El futuro de la medicina avanza a pasos agigantados. El secreto está en saber aprovechar la tecnología en favor de la vida. //

EL DISPOSITIVO YA SE ENCUENTRA A LA VENTA A TRAVÉS DE CANALES DIRECTOS DE CELBREA.



ÉRICKA
VALLE RIESTRA
Y SU HIJA, MAPI
POLANCO, COMENZARON
RESCATANDO GATOS POR SU
CASA. HOY, A TRAVÉS DE LA
CUENTA KATTO THE CAT, YA
HAN AYUDADO A CIENTOS
DE ANIMALES CALLEJE-
ROS A HALLAR UN
HOGAR.

Mascotas

En
Lima, grupos
de rescatistas han
convertido las redes
sociales en herramientas
para salvar gatos callejeros.
Entre cuarentenas
improvisadas, tiktoks y
adopciones responsables,
intentan contener una
crisis que parece no
terminar.

Salvados por un pelo



ÓSCAR GARCÍA

FOTO:
VÍCTOR IDROGO

Se suele decir que los gatos son independientes, que se bastan solos. La idea circula como una verdad absoluta, y algo de cierto tiene: hay en ellos un misterio que el ser humano no ha terminado de descifrar. Basta ver cómo nos observan desde una esquina, inmóviles, con un cierto desapego. Es como si te estuvieran juzgando a ti y a varias generaciones de tus antepasados. Pero esa supuesta independencia felina tiene un límite preciso, que es la puerta de la calle. Dentro de casa, un gato maúlla para pedir comida, para que le cambien la arena, o se convierte en una bola temblorosa que busca refugio bajo las frazadas en una noche helada. Si un gato doméstico encuentra insoportable el invierno húmedo de Lima, ¿cómo sentirán el frío los que duermen en la calle, empapados de garúa?

Las personas que terminan dedicando buena parte de su vida al rescate de gatos callejeros suelen recordar siempre un animal específico que fue el inicio de todo. Un gato que funcionó como detonante emocional. En el caso de Éricka Valle Riestra, ese animal se llama Katto: un persa blanco, pequeño, absurdamente fotogénico y con tanto carisma como para convertirla en una ‘cat lover’ militante. “Antes yo decía que los gatos eran ariscos, que dañaban los muebles”, recuerda Éricka. Pero Katto llegó a la casa y demolió todos esos prejuicios con la eficiencia de un gato que descubre una cortina nueva o un jarrón bonito para romper.

Su hija, la creadora de contenido María Paula Polanco, conocida en redes como Mapi, decidió abrirle una cuenta de Instagram, Katto The Cat, que al comienzo era un juego, hasta que la realidad del abandono felino le dio un vuelco completo. La primera rescatada en llegar a casa de los Polanco fue Mariposa. Llegó tímida y hoy se pasea por la sala como una emperatriz gatuna. Pero el caso

más fuerte fue el de Baco, un gato tuxedo (blanco y negro) que madre e hija vieron comiendo basura a una cuadra de su casa. Luego de mucho pensarlo, lo capturaron y le encontraron un nuevo dueño. Sin darse cuenta, habían entrado al mundo del rescate animal.

En ese proceso descubrieron algo evidente para quien tiene ojos: Lima está llena de gatos que nadie ve. “La gente no mira, no presta atención al abandono”, resume Éricka. “Pero cuando empiezas a mirar, ya no puedes parar”. Lo que vino después fue una transformación. Su casa en San Isidro empezó a funcionar como una estación de tránsito felina. Hubo baños convertidos en ambientes de cuarentena improvisados, madrugadas pendientes de un gatito que no quería comer o de una madre feral muy desconfiada. Para ese tipo de casos, ellas aplican la llamada terapia de amor, que en su versión ha conseguido someter hasta el gatito más esquivo.

Hoy calculan que han ayudado a más de 300 gatos documentados en las redes de Katto The Cat —la cuenta donde buscan hogares para los animales rescatados—, aunque Éricka sospecha que la cifra real supera largamente el millar si se toman en cuenta las adopciones antiguas y aquellas que nunca llegaron a publicarse. Gracias a los conocimientos de administración, marketing y creación de contenido de Mapi, la cuenta empezó a viralizarse. Ella entendió que una buena fotografía puede salvar una vida y que incluso el nombre con el que presentas a un gato puede influir en su adopción. Así, empezaron a bautizar a las camadas con conceptos inusuales: en una, por ejemplo, los gatos tenían nombres de vinos como Malbec, Sauvignon y Merlot. Un gatito negro bautizado como



EN EL PARQUE KENNEDY, EN MIRAFLORES, LAS DENUNCIAS POR ABANDONO DE GATOS SON CONSTANTES. AUNQUE LOS MICHIS SON ATRACTIVOS PARA LOS TURISTAS, MUCHOS DE ELLOS ESPERAN SER ADOPTADOS.

Furia Nocturna, por su parecido con el personaje de “Cómo entrenar a tu dragón”, recibió cientos de consultas apenas apareció en TikTok. “Todo entra por los ojos”, resume ella.

MÁS FRENTES DE RESCATE GATUNO

A más de cien kilómetros de Lima, en Asia, otra mujer empezaba a notar el mismo problema. Inés Stoessel pasaba temporadas frente al mar cuando comenzó a observar una creciente población de gatos abandonados alrededor del Boulevard de Asia. Había camadas entre los estacionamientos, animales con infecciones en los ojos, heridas sin tratar y gatos domésticos que parecían haber sido dejados atrás al terminar el verano. La situación se repetía cada temporada. “Pensé que la única forma de parar esto era atraparlos y esterilizarlos”, recuerda. Fue entonces cuando empezó a organizar rescates, campañas y adopciones que más adelante darían origen a Gatitos del Boulevard, la organización que dirige. Su refugio hoy alberga entre 50 y 60 gatos y lleva más de 1.000 animales dados en adopción.

Las historias de Katto The Cat y Gatitos del Boulevard terminan encontrándose, como ocurre siempre en estas redes invisibles de mujeres que rescatan animales en Lima y sus alrededores. Todas coinciden en algo: el problema de fondo sigue siendo el mismo. La gente continúa abandonando animales con una facilidad dolorosa y la falta de esterilización sigue alimentando el ciclo de gatos callejeros. Pero quizá lo que más les afecta no sea rescatar felinos enfermos, sino escuchar a personas que quieren devolver una mascota porque descubrieron demasiado tarde que un animal no es un juguete. Son pocos los casos, dicen, pero siempre duelen. Adoptar también es hacerse responsable. //

UN GATITO RESCATADO NECESITA PASAR POR UN PROCESO DE DESPARASITACIÓN, VACUNACIÓN Y DESCARTE DE ENFERMEDADES. LUEGO DEBE SER ESTERILIZADO PARA CORTAR EL CICLO DEL ABANDONO.

ISTOCK

! Antes de comprar un gato, las rescatistas piden mirar primero hacia las adopciones. Miles de animales esperan un hogar en refugios, hogares temporales o cuentas de rescate independientes. Si quieres adoptar, revisa en Instagram las cuentas de Katto The Cat, Gatitos del Boulevard, Corazones Gatunos, Mishis Kennedy Oficial, Fundación Rayito, entre otras.

Del juego a las aulas

Roblox ha pasado de ser un espacio de entretenimiento para los menores a un lugar que se extiende a otras áreas de su vida, incluida la educación. ¿Qué sucede cuando un juego se convierte en herramienta y cómo pueden los colegios aprovecharlo?



POR:
MILENKA DUARTE

Antes, para aprender bastaba con leer un libro y escuchar la clase, por lo que la práctica solía quedar en un segundo plano. Hoy, la tecnología ha transformado esa dinámica por completo, gracias a que plataformas como Roblox —donde los usuarios pueden crear y explorar mundos virtuales— han dejado de ser simples juegos para consolidarse como recursos pedagógicos integrados en la rutina escolar, facilitando así nuevas formas de aprender y experimentar.

Para los expertos, este cambio va mucho más allá de que un videojuego popular llegue a los colegios: “Estamos ante un desplazamiento en la forma en que los niños y adolescentes experimentan el aprendizaje, la socialización y la identidad. Roblox no es solo entretenimiento, es un ecosistema social donde se crean mundos, se negocian roles, se construyen reglas y se experi-



ROBLOX PERMITE QUE LOS ESTUDIANTES DESARROLLEN HABILIDADES COGNITIVAS Y CREATIVAS QUE DIFÍCILMENTE SE LOGRAN CON MÉTODOS TRADICIONALES.

ROBLOX YA NO ES SOLO UN JUEGO: ESTÁ TRANSFORMANDO LAS AULAS EN LABORATORIOS CREATIVOS DONDE LOS ALUMNOS APRENDEN LÚDICAMENTE, DISEÑANDO MUNDOS Y EXPERIMENTANDO BAJO SUS PROPIAS REGLAS.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



Claves para usar Roblox en el aula

1/

Todos deben saber qué se puede y qué no. No se trata de eliminar reglas, sino de hacerlas efectivas. Establece límites y permite que tus estudiantes participen en la definición de estas normas.

2/

Combinar el tiempo de juego con otras experiencias de aprendizaje. Cuando los estudiantes sienten que sus necesidades emocionales y sociales se respetan, jugar se vuelve un gran aliado en el aula.

3/

Monitorea el rendimiento del estudiante. Plantea preguntas como: ¿pueden explicar qué hicieron y por qué? Evita que se descuiden otras áreas académicas o sociales para maximizar el tiempo en la plataforma.

4/

Educa sobre el consumo digital. La competencia por el estatus supera al propio aprendizaje si se permite el uso de 'robux', monedas especiales y personalizadas que se pueden comprar en este servicio.

menta con consecuencias", explica Deivy Cordero, coordinador de Innovación Docente y TIC de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya.

Básicamente, lo que está transformando la relación de los estudiantes con este tipo de espacios virtuales es, en gran parte, la participación que estas plataformas les otorgan. A diferencia de ver una pantalla pasivamente o seguir instrucciones en una aplicación didáctica, en Roblox el usuario es cocreador. Puede diseñar sus propias experiencias, construir mundos desde cero e incluso monetizar su trabajo.

APRENDER JUGANDO

Aunque muchos puedan pensar que su atractivo se limita a lo visual, lo cierto es que lo que hace única a esta plataforma es la exigencia mínima para crear. Con Roblox se puede crear casi sin límites: desde simulaciones científicas hasta recreaciones históricas o laboratorios virtuales. Asimismo, al ser una plataforma multijugador, proporciona una dimensión social, activa circuitos de pertenencia y afecto.

Pero, ¿dónde está la línea entre aprender jugando y simplemente jugar? Todo depende de la intencionalidad. Cuando el niño aprende jugando, el juego se convierte en un vehículo para enfrentar un desafío concreto. Roblox puede ser mucho más que un simple juego: en el aula puede convertirse en una herramienta educativa poderosa, siempre y cuando se den las condiciones adecuadas.

En el ámbito institucional, hacen falta políticas claras sobre el uso pedagógico de herramientas digitales, programas de formación docente continua que no se limiten a lo técnico y estudios que analicen el impacto real de estas plataformas en contextos latinoamericanos. En casa, los padres necesitan herramientas para acompañar el uso tecnológico de sus hijos, reconocer las señales de uso problemático y mantener un diálogo abierto. Las propias plataformas deberían ser más transparentes sobre sus algoritmos de enganche y asumir un rol activo en la creación de entornos seguros para menores.

En conjunto, integrar tecnología en los colegios peruanos no es solo cuestión de voluntad o entusiasmo por la innovación. Es un desafío que exige diagnóstico, preparación y responsabilidad compartida, porque solo así la promesa de aprender jugando puede convertirse en una oportunidad real para todos los estudiantes, sin dejar a nadie atrás. //

Mundial 2026

EL EMBAJADOR DE CANADÁ EN EL PERÚ, JEAN-DOMINIQUE IERACI, POSA CON UN BALÓN OFICIAL DEL MUNDIAL 2026 EN LOS JARDINES DE LA RESIDENCIA OFICIAL EN LIMA.



“Perú y Canadá son países más parecidos de lo que uno imagina”

En conversación con Somos, el embajador Jean-Dominique Ieraci habla sobre el Mundial 2026 y el espíritu multicultural de Canadá. Entre recuerdos futboleros, elogios al Perú y reflexiones sobre la identidad canadiense, destaca también el creciente vínculo entre ambos países.



**JORGE
CHÁVEZ
NORIEGA**

FOTO:
DIEGO
MORENO

JEAN-DOMINIQUE IERACI

En los jardines de la residencia oficial de la Embajada de Canadá en Lima, el embajador Jean-Dominique Ieraci habla del Mundial 2026 con el entusiasmo de un hinchista. A partir del próximo 11 de junio, su país será una de las sedes de la Copa del Mundo junto con Estados Unidos y México. Para el diplomático, el torneo representa mucho más que fútbol: es una oportunidad para mostrarle al planeta la diversidad cultural, la naturaleza y el espíritu acogedor de una nación que, asegura, tiene una larga tradición recibiendo visitantes de distintas partes.

Por su grado de desarrollo y su infraestructura de primer nivel, uno podría pensar que Canadá no ha tenido que prepararse demasiado para organizar el Mundial.

Hubo inversiones importantes, claro, pero, como bien dices, Toronto y Vancouver ya contaban con una sólida infraestructura hotelera y deportiva. No tuvimos que construir nuevos estadios. Canadá siempre ha estado preparado para albergar grandes eventos. Ya antes organizó Juegos Olímpicos, Fórmula 1 y el Mundial Femenino. Pero esta Copa del Mundo tiene otra dimensión. Lo que sí hicimos fue adaptarnos a todas las exigencias específicas de la FIFA.

Durante muchos años, su país no estuvo muy asociado al fútbol. ¿Siente que eso está cambiando?

Sí, totalmente. El hockey sigue siendo nuestra gran pasión nacional, pero hoy hay más gente jugando fútbol que hockey en Canadá. Antes se veía más como un deporte recreativo, pero ahora es el deporte más practicado del país. Tenemos ligas profesionales masculinas y femeninas, una selección femenina campeona olímpica y una generación masculina muy fuerte.

¿Esta es la mejor generación del fútbol canadiense?

Creo que sí. Tenemos jugadores en grandes clubes europeos, como Alphonso Davies del Bayern Múnich, aunque lamentablemente se lesionó hace poco. El crecimiento del fútbol canadiense ha sido enorme y este Mundial también ayudará a consolidarlo.

Mucha gente viajará a Canadá por el Mundial. ¿Qué lugares recomendaría conocer?

Vancouver y toda esa zona son espectaculares. Las Montañas Rocosas son impresionantes y las Cataratas del Niágara, cerca de Toronto, también. Pero Canadá tiene muchísimo más: ciudades históricas como Quebec y Montreal, que parecen pequeñas ciudades francesas, o el norte canadiense, donde puedes ver auroras boreales y sentir la inmensidad del Ártico.

La mascota del Mundial en Canadá es un alce. ¿Qué representa este animal para ustedes?

Representa la fuerza de la naturaleza canadiense. Yo he visto alces durante viajes en canoa cuando era joven y son impresionantes. Son gigantescos, más grandes que un caballo. Creo que los canadienses sentimos mucho respeto por ellos y, en general, por la naturaleza.

¿Cómo vivirá los partidos de su selección desde Lima?

Vamos a organizar algunas actividades en la embajada y seguramente veremos partidos con colegas de otros países. Y como hincha, espero que Canadá logre pasar la primera ronda por primera vez en su historia. Hay que tocar madera.

¿Qué lugar ha tenido el fútbol en su vida personal?

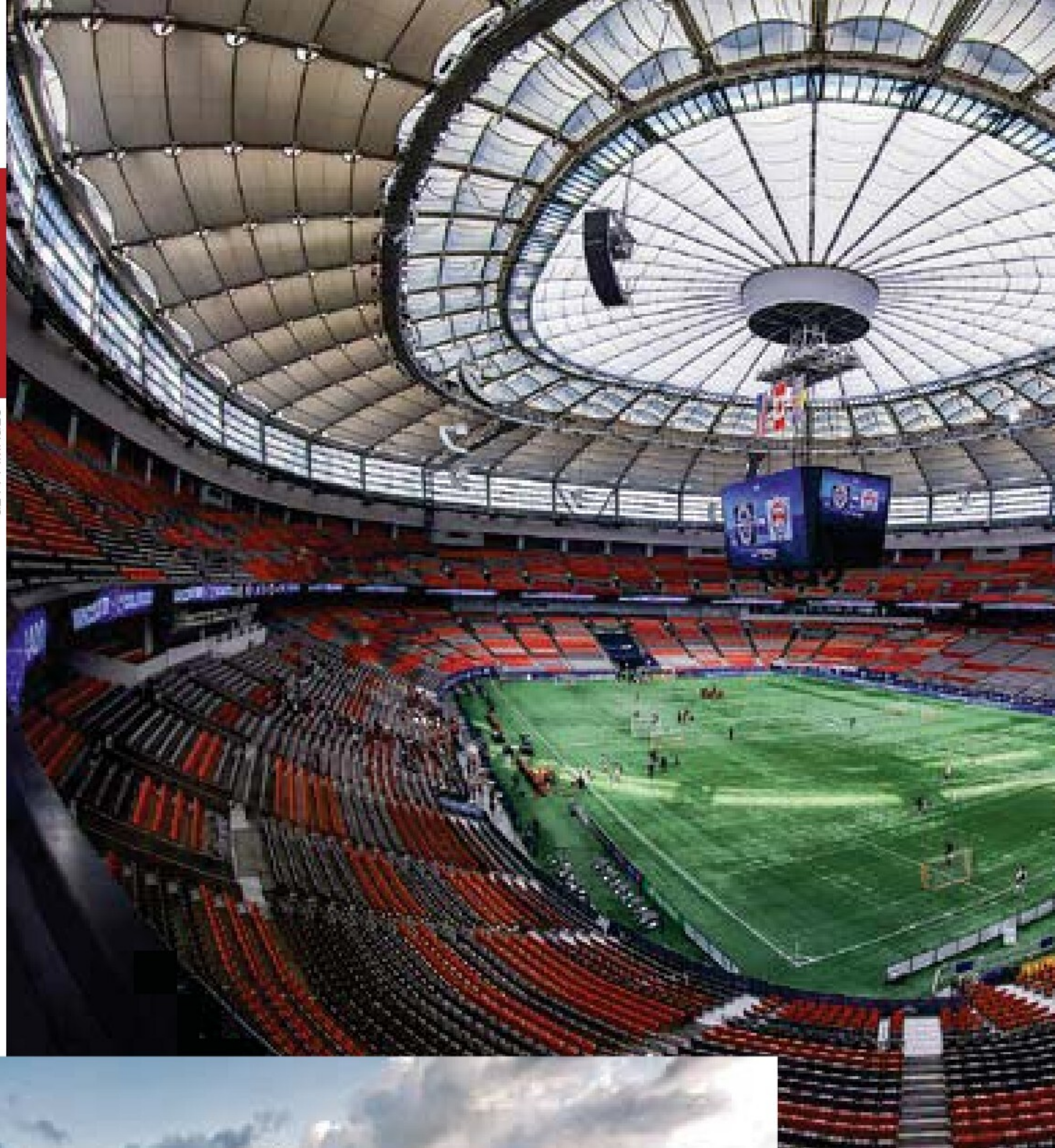
Mi padre nació en Italia, así que crecí rodeado de fútbol. Mis mejores recuerdos son viendo los Mundiales con mi familia italiana en Montreal. Recuerdo especialmente el Mundial de España 82 y luego el de 2006, donde salieron campeones del mundo. Ver a mi padre y a mis tíos completamente emocionados era increíble.

Esa mezcla cultural que menciona, ¿diría que también define la identidad canadiense?

Completamente. Canadá es un país de migrantes. Además, agregaría que los canadienses somos bastan-

LOS PAISAJES NATURALES SON UNO DE LOS GRANDES ATRACTIVOS TURÍSTICOS DE CANADÁ, PAÍS ANFITRIÓN DE LA COPA DEL MUNDO.

GETTY IMAGES



BNP



Un mundo por explorar

♦ La embajada canadiense publicó un libro virtual con sus atractivos turísticos en el siguiente enlace: <https://fcbn.pe/catalogo/canada/>. Los peruanos que deseen viajar a Canadá por turismo necesitan una visa de visitante. El trámite se realiza de manera virtual a través de la web oficial del Gobierno canadiense, donde se deben presentar documentos personales, sustento económico y datos biométricos. Los tiempos de aprobación varían según la demanda.



EL BC PLACE DE VANCOUVER SERÁ UNO DE LOS ESTADIOS QUE ALBERGARÁ PARTIDOS DEL MUNDIAL 2026. LA OTRA SEDE MUNDIALISTA ES TORONTO.

y de cuidar al vecino. Nosotros los francocanadienses somos bastante latinos: valoramos mucho la familia, la comida y el convivir.

¿Cómo definiría hoy la relación entre Canadá y Perú?

La relación es excelente. Como embajador, muchas veces uno tiene que resolver tensiones entre países, pero aquí no tengo esos problemas. La relación está basada más bien en el potencial de crecimiento. Canadá ya es uno de los principales inversionistas en el Perú y tenemos cooperación en minería, infraestructura, tecnología y ahora también en asuntos aeroespaciales.

¿Ha crecido el interés de los peruanos por visitar su país?

Sí, especialmente en turismo y educación. Canadá aparece todos los

años entre los mejores países para estudiar. Nuestras universidades son excelentes, los costos son más asequibles que en otros países anglosajones y además es un país seguro y muy diverso. Cada vez más peruanos van, regresan hablando bien del país y eso genera más interés.

¿Qué tal su experiencia viviendo aquí?

Me encanta. Todos dicen que en el Perú se come increíble y es totalmente cierto. Lo que más me sorprendió fue la enorme variedad gastronómica. Mi reto principal es entender los menús porque hay muchísimos ingredientes que no existen en Canadá. También he podido viajar a Cusco, Arequipa y San Martín, y la experiencia ha sido maravillosa. Espero tener el tiempo suficiente para conocer más lugares. //

FUTTTURA
TINI WORLD TOUR
30 DE MAYO
ESTADIO NACIONAL

PRESENTA: **BBVA** **Pilsen** **américa multimedia** **RADIO MODA** **club El Comercio** **AKEMUSIC PRODUCTIONS** **la boveda entertainment** ENTRADAS: **Joinnus** **APDAYC**

Circo beat

POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
© @victoridrogo_

3.



1.



2.



5.



4.



1/

En clave minimal.

Talía Echeopar, Alejandra Chávez y Natalia Merino en el lanzamiento de lentes Mó, nueva marca en San Isidro.

2/

Puro chocolate.

Yoshimar Yotún, Jefferson Farfán y Miguel Araujo participan del evento Toma el Juego Lima x Nike, torneo de fútbol callejero. La Herradura, Chorrillos.

3/

La más linda.

Lorena Berckholtz, maestra del 'styling', presente en Toma el Juego Lima x Nike. La Herradura, Chorrillos.

4/

Mírala bien.

Maple Sam destaca en el lanzamiento de la marca de lentes Mó, que aterrizó con sus primeras tiendas en Lima. San Isidro.

5/

Pintones.

Heishiro Fujimoto y Hideki Shimizu se dan cita en el 'avant-première' de CASACOR 2026. Jockey Club, Lima.



6.



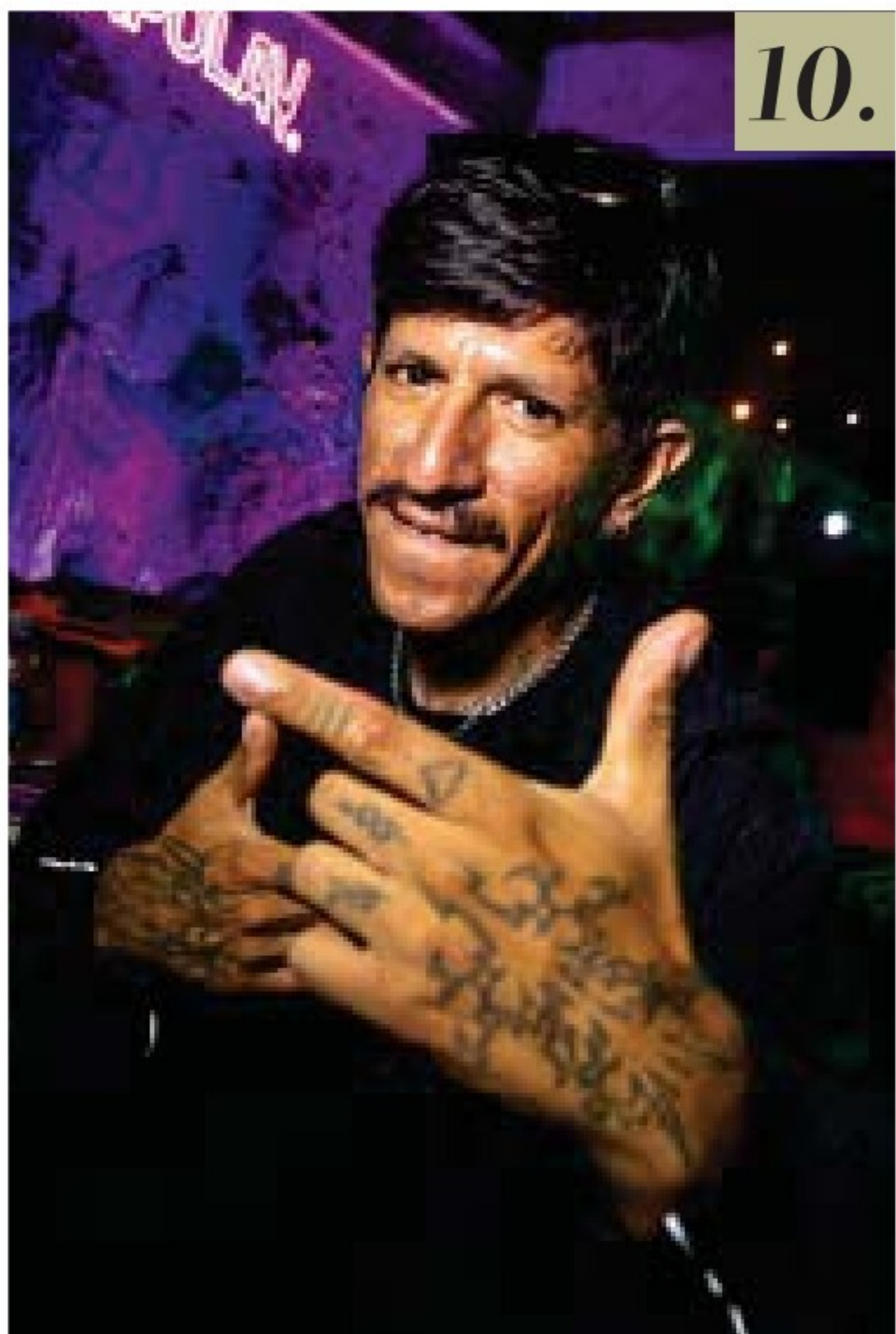
9.



8.



7.



10.

Moda, deporte, cine y arquitectura marcan la pauta en los eventos de la semana. Conoce los más destacados en nuestro recorrido fotográfico.

6/

Imperio galáctico.
Phillip Chu Joy posa junto a un ejército de stormtroopers en el Fan Event de "The Mandalorian & Grogu". Miraflores.

7/

Que la fuerza te acompañe.
Jesús Peña, de Nerd Geeks, disfruta el Fan Event de "The Mandalorian & Grogu". Restaurante Kaia, Miraflores.

8/

Velada imperdible.
Úrsula Rickets, Susy Rickets y Miki Miró Quesada no se pierden la noche de lanzamiento de CASACOR 2026 en el Jockey Club. Surco.

9/

Los más virales.
Mía Paredes, Mapi Polanco y Jeffrey Vivanco se suman al 'avant-première' de CASACOR 2026. Jockey Club, Lima.

10/

Diseño original.
Fer Amapolay y su 'collab' con Nike brillan durante el evento Toma el Juego Lima x Nike. Chorrillos.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escríbenos a:
mariana.icochea@comercio.com.pe
wendy.amanzo@comercio.com.pe

Día 1 Summit: diálogos necesarios

El encuentro reunió a destacados ejecutivos, analistas y representantes del sector empresarial para analizar el panorama político y económico rumbo a la segunda vuelta electoral.



GABRIELA BENITES



11/ Líderes.
Carlos Gallardo, gerente general de IPE, junto a Luis Vásquez, gerente de Asuntos Corporativos de Compañía Minera Poderosa.

12/ Claves en comunicación.
Freddy Chirinos, Luisa Fernanda Otero y Michael Patzl no se pierden la cita empresarial.

13/ Pura sonrisa.
Jaime de Orbegoso, Eva Arias y Enrique Pasquel también formaron parte del encuentro en el hotel Westin.

14/ Voces inspiradoras.
Maro Villalobos y Fernando Zavala destacaron en esta edición del Día 1 Summit.

15/ Reunidos.
María Pía Dyer, VP Public Affairs de Citi, Melissa García y Gonzalo Carranza, jefe del Departamento de Relaciones Públicas de Luz del Sur, en el Día 1 Summit.

16/ 'Girlboss'.
Jimena Sologuren, de La Poderosa, tampoco se pierde el encuentro.

Colaborador  TOYOTA



17/

Mirada al futuro.
Giuliana Pacheco, directora de Asuntos Corporativos y Sostenibilidad de Scotiabank, junto a Marilú Martens, directora nacional de Care Perú.



18.

GABRIELA BENITES



17.

GABRIELA BENITES

18/

Equipo de oro.
Sara Alcántara, Christian López, Brenda Aldana, Rodrigo Gallegos, Vanessa Balcázar y Raúl Pizarro, reunidos en el stand de Backus.

19/

Corporativas.
Paloma Tovar y María Julia Aybar se suman a la cita empresarial en el hotel Westin.

19.



20.

20/

De portada.
Sebastián Arcuri y Aldo Ferrini participan en esta nueva edición del Día 1 Summit.

LA MEXICANA JULIETA
VENEGAS PRESENTA
"NORTEÑA", UN DISCO
ÍNTIMO CON EL QUE
REVISITA SU MEMORIA
PERSONAL Y MUSICAL.

ALTA FONTE

♦ **En portada**

Hay tanto que quiero contarte

POR:
**MELVYN
ARCE**

Julieta Venegas rara vez habla de su vida privada. Pero en “Norteña”, su décimo álbum de estudio, decidió volver a los recuerdos, sonidos y paisajes que marcaron su infancia. El resultado es un disco atravesado por la música regional con la que creció, acompañado por un libro de memorias tan íntimo y honesto como esta conversación que nos concedió en exclusiva en Ciudad de México.



espués de ocho años viviendo en Argentina, Julieta Venegas sintió la necesidad de volver a México. Al principio, ese regreso iba a tomar forma únicamente en un disco, alimentado por lecturas que despertaban lo que ella describe como una “obsesión territorial” con la península de Baja California y su natal Tijuana. Pero la inmersión terminó convirtiéndose en algo más íntimo: una mudanza inminente y un viaje emocional hacia sus propios recuerdos que la impulsó, casi sin proponérselo, a escribir un libro de memorias que durante mucho tiempo no supo si publicaría. “Quería animarme a sacarme ese pudor de nunca expresar nada de mi vida personal”, dice sobre el origen de “Norteña”, un proyecto que, entre canciones y palabras, permite acercarse quizá como nunca antes a la artista y a la mujer detrás de ellas.

¿En qué momento te diste cuenta de que necesitabas regresar a México?

En un viaje que hice en noviembre de 2024. Desde el momento en que aterricé, le decía a todo el mundo que ya iba a volver. Algo se me disparó adentro, aunque di una vueltota para darme cuenta, porque sabía que extrañaba y que venir me daba algo que no tenía en Argentina. Pero, a la vez, me gustaba estar en Buenos Aires por muchas razones, por mi hija, que estaba más cerca de su padre en Argentina. Sabía que en algún momento iba a regresar, solo que no sabía cuándo. Hasta que aterricé ese noviembre y me dije: ahora sí, ya es hora.

“Norteña” también ha sido una excusa para que profundices en tus orígenes en Tijuana, una ciudad que dejaste muy joven para irte

a la capital mexicana escapando de la vida más tradicional que quería tu familia para ti. ¿Este proyecto te ha permitido reconciliarte con tu ciudad?

No diría que fue una reconciliación. Lo que sí me permitió fue reconocer y poner luz en lo que me había marcado. Lo que me empujó a escribir un libro de memorias, a la par que elaboraba el disco, fue la pregunta de por qué hago música. Y al armar este proyecto me di cuenta de que mi familia me inculcó un amor absoluto por ella, aunque ellos fueron los que más sufrieron cuando yo decidí dedicarme a esto porque les daba miedo, no tenían referentes dentro de la familia.

No fue fácil para ellos.

No, porque yo me iba a la Ciudad de México a quién sabe qué. En ese momento, decirle rock a mi papá era como hablarle del demonio, todo era muy confuso para ellos y en el fondo también lo era para mí. Todo fue muy inconsciente, sabía que tenía algo que me empujaba hacia la música, pero no tenía un plan, todos estábamos igual de asustados. Si es que hubo una reconciliación en algún proceso de este proyecto, al que yo considero un proyecto de memoria en su totalidad, es una reconciliación con las decisiones que yo tomé. La mía fue una educación que me llevaba a un rol de mujer tradicional: casarme, tener hijos y hacer una carrera más normal.

Una vida convencional.

Acabo de recordar un diálogo que tuve con mi papá en el que me preguntó qué quería estudiar y yo le dije música. Me respondió que eso no. Entonces le contesté que



HANS BERNINZON

JULIETA VENEGAS LLEGÓ POR PRIMERA VEZ AL PERÚ CON SU ACORDEÓN EN 2004. SE DEBUT EN LIMA SE DIO EN EL MARCO DE LA GIRA DEL DISCO “SÍ”.



JULIETA EN SUS DÍAS DE INFANCIA EN TIJUANA, JUNTO A SU GEMELA YVONNE Y SUS PADRES, LOS FOTÓGRAFOS JOSÉ LUIS VENEGAS Y JULIA PERCEVAULT.

NATALIA LAFOURCADE,
QUIEN CONSIDERA A
VENEGAS UNO DE SUS
PRIMEROS REFERENTES,
COLABORA EN EL TEMA
"TENGO QUE CONTARTE".



ALTA FONTE



ARCHIVO PERSONAL

estudiaría letras y repuso que eso tampoco era una carrera. Ahí le dije que no estudiaría nada para que él no perdiera dinero y yo no perdiera tiempo. Ahora que lo recuerdo, me parece que yo era muy lanzada para tener esas conversaciones con mi papá, que era superrestricto y al que le daba el ataque.

Es curiosa esa reacción, porque en tu libro de memorias cuentas que quien te motivó a estudiar piano fue él.

Es que para mis papás era lindo que yo tocara el piano, era parte de la buena educación de una señorita, se veía bonito que lleguen los amigos a casa y las niñas toquen el piano. Pero todo cambió cuando mi papá empezó a ver a mis amigos rockeros llegar a la casa. No era lo que él tenía pensado, no imaginó las puertas que estaba abriendo. Creo que, en general, para los padres de mi generación representaba un gran susto esa imagen de una mujer que se va a una gran ciudad a hacer música. ¡En qué cabeza cabe! Escribir mis memorias fue bonito porque fue reconciliarme con esa decisión de no haber hecho una vida común, porque sí me torturó durante mucho tiempo.

¿En qué sentido?

Es verdad que hago música y hago lo que quiero, pero también está ese lado al que

nunca le hice caso y yo no sé si está bien o no. Yo no sé si a lo mejor sí tendría que haberme casado y tenido hijos. Pero luego me digo que no, porque nunca estuvo en mis planes, nunca fue un tema: simplemente no estaba haciendo un camino que yo o los míos conocieran, y eso fue difícil. Sí, me torturaba en el fondo, y no porque siguiera siendo un asunto con mi familia, porque cuando me empezó a ir bien mi papá ya no me decía que yo era una necia, sino que era perseverante. Cambió su reacción cuando se dieron cuenta de que mis razones para hacer música eran serias, y así fue desde muy chica: nunca quise hacer música por el desmadre o la fiesta, siempre fui un poco monja en ese sentido, me tomaba la música con mucha seriedad. Pero aun así, en el fondo, me daba vueltas la idea de si tendría que haber hecho una pareja, porque a mi hija no la tuve en una situación de pareja, y eso siempre me lo cuestionaba. En este proceso me dije no: esta es la vida que me tocaba hacer y, simplemente, no tenía otros referentes. Y qué bueno que yo pueda ser un referente para alguien, para una niña chiquita que me vea y diga que sí se puede de otras maneras.

Es lo bonito y difícil de ser precursor.
Supongo.

En "Terca", uno de los temas del disco, hablas de esa reacción inicial de tu familia ante tu decisión de dedicarte a la música, pero también cuentas cómo tu madre te apoyó cuando pensaste en rendirte y volver a Tijuana, porque ella también soñó con ser cantante.

Ella me enseñó a relacionarme con la música. A mi mamá le encanta el mariachi, tiene muy adentro esto de la cantada y sigue siendo así. Por eso para mí cantar es la máxima expresión de la alegría y la unión, no hay mejor manera de expresar la felicidad compartida que cantando todos juntos. Tuve que dar toda esta vuelta y hacer este proyecto para darme cuenta de qué tan importante había sido en mi formación esa manera de escuchar y estar. Yo siempre fui, no sé si decir rebelde, porque no fui alguien que hiciera cosas por rebeldía, pero sí era alguien que se separaba y estaba en su propio planeta. En toda esta vuelta que di para este proyecto, ahora veo y reconozco cómo esa relación con la música me marcó.

"Te celebramos", otra canción del disco, la escribes para tu papá a pedido de él. Debe



GETTY IMAGES

AFP



LA PROBLEMÁTICA DE LOS MIGRANTES EN TIJUANA, UNA DE LAS FRONTERAS TERRESTRES MÁS ACTIVAS Y SEÑALADAS, SE REFLEJA EN TEMAS COMO “LA LÍNEA”.

EN SU NUEVO DISCO, JULIETA VENEGAS LE RINDE HOMENAJE A LA MÚSICA CON LA QUE CRECIÓ. DESTACA LA INFLUENCIA DE GRUPOS COMO LOS TIGRES DEL NORTE.

— “ —
*LA CREATIVIDAD FEMENINA
ESTÁ DESPLEGÁNDOSE EN
TODOS LOS GÉNEROS, ESO
ES MUY ROMPEDOR. EN ESE
SENTIDO, A LO MEJOR SER
MUJER ES ROCK*

Julieta Venegas
CANTAUTORA

ser el encargo más difícil para un compositor: escribirle una canción a un padre.
Un día me dijo: yo nunca te he pedido nada, pero quiero que me escribas un tema para mis 80 años. Y me lo pidió enfrente de todo el mundo. Yo le dije: “pa, ni que fueran quesadillas”. Y por un buen tiempo le hice creer que no le había escrito la canción, pero ya le había pedido a mi mamá que me diera datos y me contara la historia de cómo se conocieron, qué le gustó de él, etcétera. Fue muy lindo el proceso de hacer esta canción, porque quise escribir como lo hacía José Alfredo Jiménez. No quería sentarme al piano a componer, quería ir pensando en líneas mientras iba en el auto o caminando por la ciudad. Luego, contacté al mariachi y en su fiesta de cumpleaños le presenté la canción; de eso ya pasaron dos años. Cuando hice este disco, sabía que quería incluirla, aunque es un tema de cumpleaños y muy específico sobre él. Me gusta que sea la canción con la que cierro el disco porque transmite el espíritu del álbum: tiene la calidez de una fiesta, de un asado familiar.

Este disco no tiene canciones de amor romántico, pero sí de amor de familia, amor a



ARCHIVO PERSONAL

JULIETA VENEGAS A FINALES DE LOS OCHENTA EN SUS INICIOS EN EL ROCK JUNTO A CECILIA BASTIDA Y MARTIN MESSIER EN RADIO CHANTAJE, EL GRUPO QUE LUEGO DARÍA ORIGEN A TIJUANA NO!

la cultura y sobre todo a los amigos. En esta etapa de tu vida, ¿valoras más el amor por los amigos que otro tipo de amor?

La amistad me ha marcado mucho en los últimos años, le he puesto un acento, me doy cuenta de quiénes me sostienen. Antes me volcaba mucho al amor romántico, abandonaba a mis amistades y me iba con mi novio. Ahora, aunque obviamente me gusta mucho el romance y se me hace bonito el amor romántico, sí estoy en una etapa de mi vida en la que aprecio mucho más la amistad, no porque no la apreciara antes, sino porque tiene un lugar más importante, la pongo encima de la parte romántica. Viví durante ocho años en Buenos Aires y la despedida más importante fue con mis amigas, necesitaba ese abrazo con ellas para despedir esa etapa tan importante.

¿Cómo es eso de que eres una mitómana del amor?

Sí, soy una mitómana del amor, hablo de eso en mis memorias porque sentía que tenía que incluir un capítulo del amor porque yo hablo mucho de él en mi música. Me ha gustado siempre rondarlo y considero que el amor da esa posibilidad de inventarlo en las canciones. A mí me pasa que cuando conozco a alguien veo una proyección de alguien espectacular, he idealizado a muchas personas. No quiero decir que me hayan decepcionado, sino que yo me hice una proyección en una persona normal. Me dije: “Guau, es increíble, el mejor, mi vida”. Siento que ese chip me lo metieron muy chica, ya no sé cómo sacarme esa idealización del amor, es muy difícil ver a las personas y enamorarte de alguien sabiendo cómo es. Porque le quitas los defectos, pero en la realidad nadie es perfecto, somos humanos y hay que saber vivir con eso.

En el disco y en el libro también retratas la dualidad de haber vivido y crecido en zona de frontera. ¿Cómo esa situación te ha construido como persona?

Estoy atravesada por la frontera al 100%, siempre me he sentido un poco al margen, no me siento alguien de centro, establecida, estoy siempre como flotando. Creo que tiene que ver con una cosa muy profunda, no sabría cómo quitarme esa idea de la cabeza, por más que, después de este proyecto y el proceso que implicó, entiendo cosas de mí que no sabía de dónde venían. Creo que ese sentirme no establecida me lo dio Tijuana.

En la canción “La línea” hablas de la vida en la frontera a través de la separación, una

escena que se repite todos los días en la frontera y que tú, en tus memorias, también aborδας. ¿Sientes que es un clima más hostil ahora?

Cuando escribí “La línea”, no estaba la cosa como está ahorita, aunque este drama siempre ha existido. Parte de lo que le genera esa energía tan extraña a Tijuana, que es muy difícil de describir, es ese movimiento constante, ese día a día de historias muy traumáticas que son parte de nuestro paisaje. Cuando íbamos a Playas de Tijuana con mi familia, veíamos el borde, a la gente parada allí todo el tiempo, es algo supernatural, no digo que te acostumbres para nada. Esa historia va subiendo en capas de crueldad, pero siempre ha estado allí. Cuando quería imaginarme ese norte en el que me crié y hacer un retrato en canciones de ese paisaje, tenía que estar el elemento de la migración. No podía obviarlo, es parte del paisaje que existe en mi cabeza.

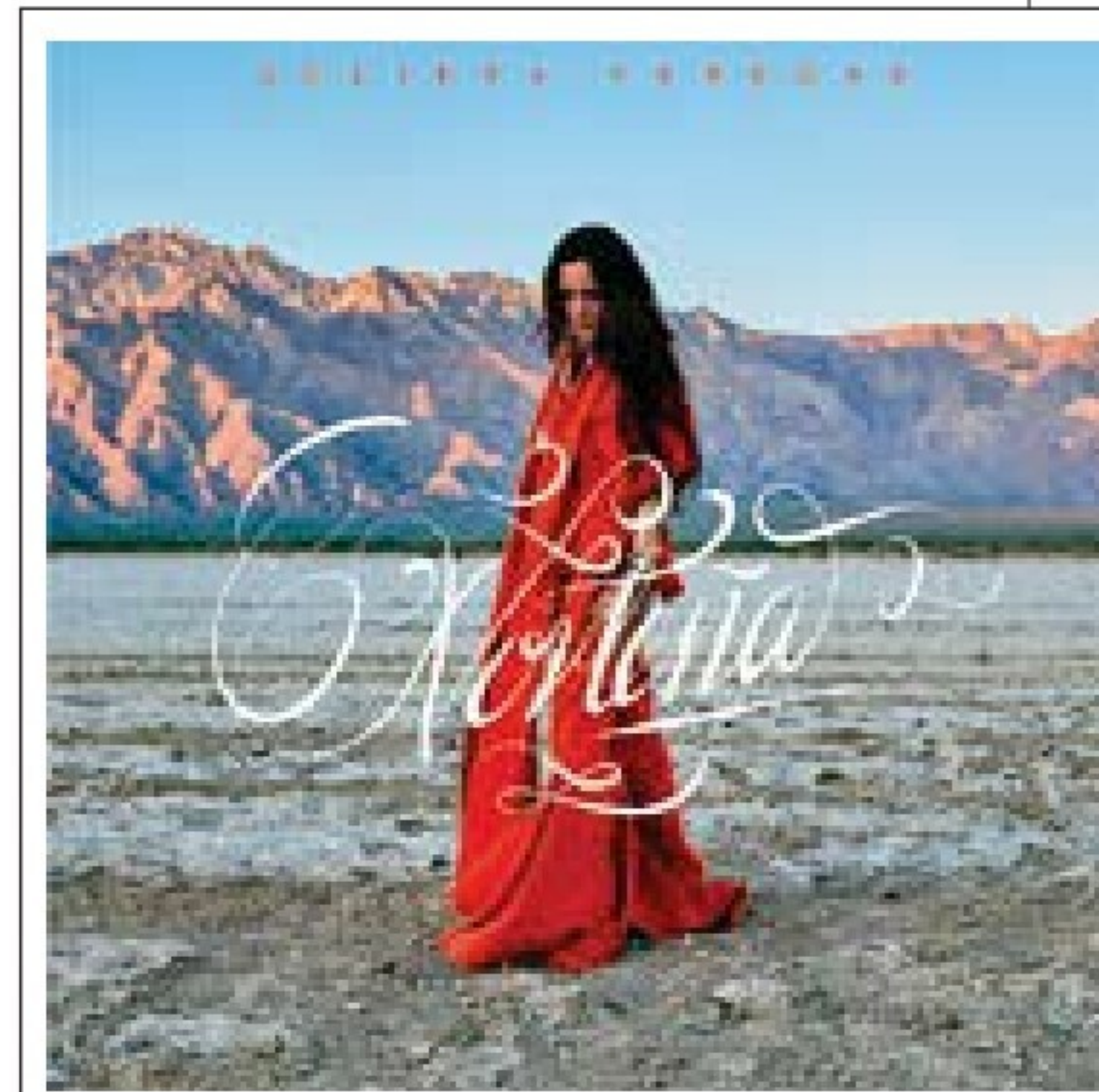
¿Por qué eliges a Yahritza y su Esencia para este tema?

Siempre los imaginé para el disco, aunque no siempre para “La línea”. Siento que ellos están haciendo una renovación de la música popular mexicana. Son una familia de migrantes al 100%, con una realidad que a veces se pierde de vista. Inicialmente, me enamoré de su música y de la voz de Yahritza, que me parece muy expresiva, de gran emotividad y dramatismo. Después de grabar la canción, me contaron que a ellos les había ocurrido una historia como esa. Para Yahritza cantar la canción fue muy fuerte, pero el arte a veces te da esa posibilidad. Yo quiero expresar ese trauma desde la emoción, no desde el lugar político, porque la política cambia y se mueve. Pero la emoción, ese trauma de la separación, siempre va a ser el mismo. Si me separas de alguien querido, va a ser siempre muy traumático; y eso quiere expresar la canción: el dolor y la esperanza.

El disco sale en un momento en el que varios artistas han decidido reconectar con sus orígenes a través de la música. Desde Bad Bunny en “DTMF” hasta Jorge Drexler...

Y Milo J y también A.Chal, que lo que está haciendo me parece alucinante.

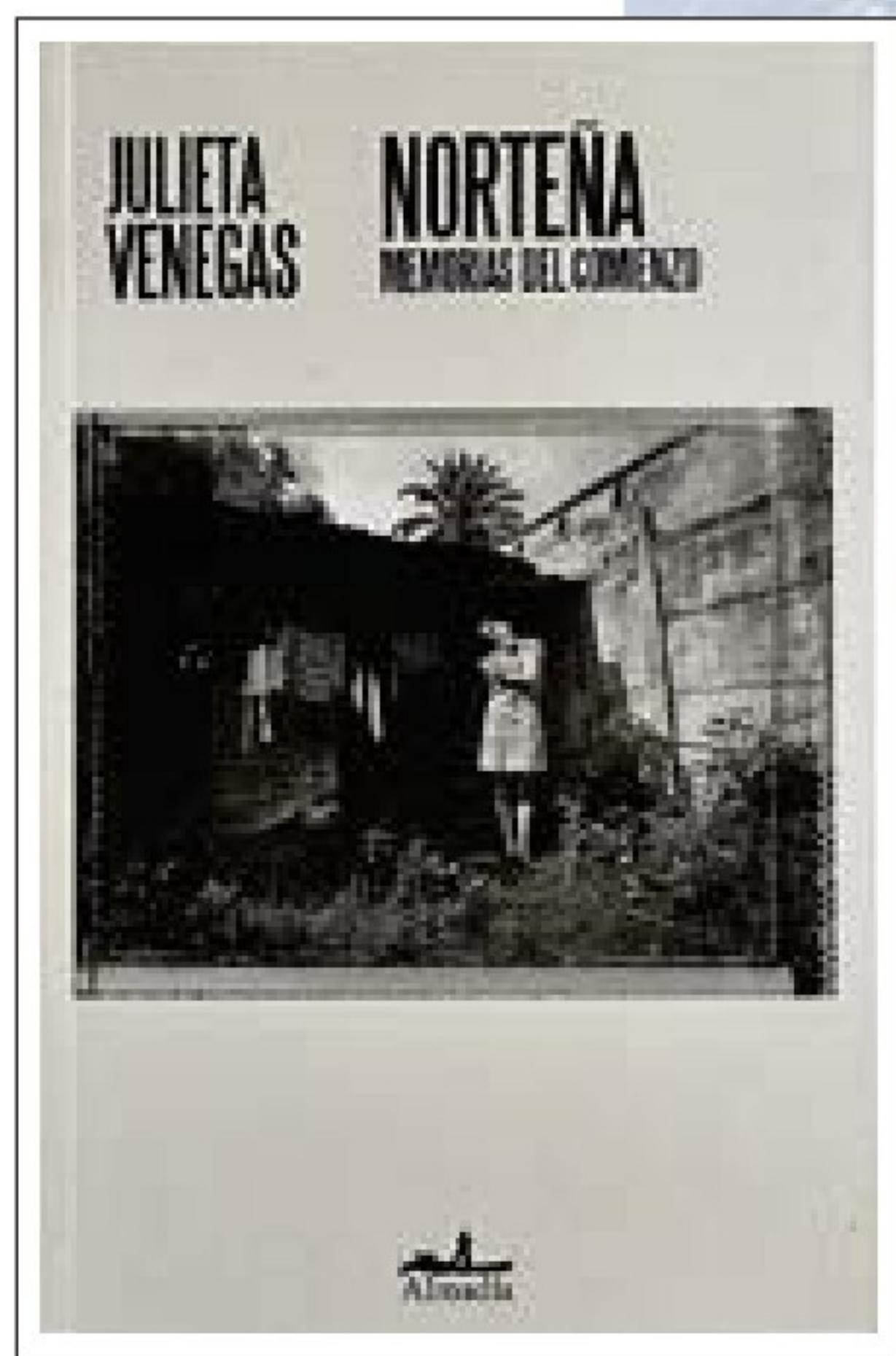
¿Cómo se lee esto en un contexto en donde, por un lado, las redes sociales



“NORTEÑA”

El disco cuenta con 12 temas, entre ellos duetos con artistas como Natalia Lafourcade y Meme del Real de Café Tacvba.

LOS PAISAJES DE BAJA CALIFORNIA TAMBIÉN SON PARTE DE "NORTEÑA", A TRAVÉS DE RETRATOS QUE ACOMPAÑAN EL DISCO Y FUERON HECHOS POR YVONNE VENEGAS, HERMANA GEMELA DE LA CANTANTE.



Incurción en la narrativa

♦♦ **"NORTEÑA: MEMORIAS DEL COMIENZO"**

Autora: Julieta Venegas

Editorial: Almadia

Año: 2026

Páginas: 132

parecen querernos a todos iguales, pero por otro cada vez surgen más nacionalismos extremistas? ¿Es una respuesta desde el arte?

A mí me gusta lo que está pasando en la música, porque me gusta descubrir las raíces de todos. Yo creo que necesitamos ver eso también, ver lo que nos hace ser quiénes somos. Volver a lo que nos construyó, de alguna manera, nos ubica en el mundo. Estamos en un momento en el que nos toca ver qué camino vamos a elegir: si vamos a tomar el camino de la tecnología, que nos separa de tocarnos y de sentir. Porque la manera de relacionarnos se ha visto afectada por la tecnología y nos vemos como entidades que no tienen cuerpo. A diferencia de escuchar un disco, que tiene que ver con raíz, con instrumentos que se tocan. A mí me gusta muchísimo lo que está haciendo Milo J. Todo el mundo piensa que Argentina es un país que no tuvo una presencia indígena, un país blanco, europeo. Y no, es Latinoamérica. Se me hace muy bonito empezar a conectarnos a través de estas historias que tenemos y que nos construyen. Me apasiona que esté pasando esto, me parece que es una reacción del arte frente a esta cuestión de que tenemos un barniz en donde todos somos más o menos lo mismo, donde los algoritmos nos dirigen en las mismas direcciones. Es un buen momento para extraernos de eso y saber quiénes somos y de dónde venimos y cómo nos relacionamos con los demás. Esa es otra lección.

Finalmente, tú has hecho muchos estilos de música a lo largo de tu carrera, pero siempre ha persistido esa etiqueta de la rockera. ¿Cómo te sientes ahora con esa definición?

Yo nunca me identifiqué con el rock, me identificaba con el ambiente del rock, porque allí era más probable que se me entendiera. En el momento en el que yo salí, en los años noventa, en el pop no había un lugar para alguien como yo: no me iba a vestir de una manera, no iba a hacer las cosas de una manera y las canciones que estaba haciendo eran mucho más raras. La libertad la sentía en el ambiente que se salía de las vías más tradicionales o el 'mainstream', lo encontraba en los conciertos. Cuando salía con el acordeón, para la gente primero era una sorpresa, luego les generaba curiosidad y creo que eso no lo hubiera encontrado en otros ambientes. Pero siempre me he considerado compositora de canciones con una visión propia. Actualmente, siento que la creatividad femenina está desplegándose en todos los géneros, desde el trap hasta el reguetón, el pop y el rock. Está en todos los géneros y yo siento que eso es muy rompedor. La producción femenina, empezando por Rosalía, viene de un lugar en el que no sabes ni siquiera con qué te vamos a salir. Lo veo en el trabajo de cada una de las artistas que admiro. Desde Juana Aguirre en Argentina hasta Mabe Fratti en Guatemala, y eso se me hace muy bonito. En ese sentido, a lo mejor ser mujer es rock, ser una mujer creativa es rock. //

♦ **Tema de la semana**

DEBATE PRESIDENCIAL

El debate presidencial entre Keiko Fujimori y Roberto Sánchez se realizará el próximo 31 de mayo en Lima. A pocos días del esperado encuentro, el JNE confirmó los temas, el debate técnico y la participación ciudadana.

La recta final de la campaña presidencial ya tiene una de sus citas más esperadas marcada en el calendario. El próximo domingo 31 de mayo, Keiko Fujimori y Roberto Sánchez se verán frente a frente en el debate presidencial organizado por el Jurado Nacional de Elecciones (JNE), un encuentro que bus-

cará convencer a los votantes a solo una semana de la segunda vuelta del 7 de junio.

El encuentro será a las 8 p.m. en el Centro de Convenciones de Lima, en San Borja, y estará dividido en cuatro bloques temáticos: seguridad ciudadana, economía y empleo, salud y educación, además de gobernabilidad y lucha contra

la corrupción. Habrá preguntas ciudadanas, espacios para réplicas y momentos de intercambio directo entre ambos candidatos, en un formato que busca más discusión política que discursos leídos.

Pero antes del cara a cara principal llegará el turno de los equipos técnicos. Mañana, domingo 24 de mayo, represen-

tantes de Fuerza Popular y Juntos por el Perú debatirán propuestas sobre diversos temas en la sede del JNE en Jesús María. En dicha jornada se comentarán seis temas: infraestructura, reforma del Estado, agricultura y medio ambiente, economía y generación del empleo, salud, juventud y deportes. Una jornada menos mediática, pero clave para medir qué tan aterrizados están los planes de gobierno de cada candidatura.

En paralelo, el JNE habilitó una plataforma digital para que la ciudadanía pueda enviar preguntas a los aspirantes presidenciales. La idea fue incorporar preocupaciones reales de los electores en medio de una campaña marcada por la polarización y las promesas.

A una semana de las elecciones, el debate no solo pondrá a prueba las propuestas, también el temple político de quienes buscan llegar a Palacio de Gobierno. //

FOTOS: EFE



La ciudadanía participa

El debate presidencial del domingo 31 de mayo podrá verse en señal abierta, cable y plataformas digitales desde las 8 p.m. Además, el JNE habilitó una plataforma virtual para que los ciudadanos envíen preguntas a los candidatos. Algunas serán seleccionadas para formar parte de los bloques temáticos.

LOS RESULTADOS DE LA ONPE CONFIRMARON QUE ROBERTO SÁNCHEZ OBTUVO EL 12,031% DE VOTOS, MIENTRAS QUE KEIKO FUJIMORI OCUPÓ EL PRIMER LUGAR CON EL 17,180% DEL TOTAL VÁLIDO.

♦ **Historias**

MINCUL

La reciente atención mundial sobre T'agrachullo, en Espinar, Cusco, reactivó el interés por otros descubrimientos, investigaciones y procesos de conservación que, en las últimas semanas, han vuelto a poner a la arqueología peruana en el centro de la conversación. ¿Qué historias continúan entretejiéndose en nuestro legado?



POR:
CELESTE PÉREZ

HERENCIAS MILE

NA

EL COMPLEJO ARQUEOLÓGICO DE T'AQRACHULLO NO ES UN HALLAZGO RECIENTE. ESTE ESPACIO SE INVESTIGA DESDE MEDIADOS DE LOS 90 Y EN 2010 FUE DECLARADO PATRIMONIO CULTURAL DE LA NACIÓN.

La reciente portada de “National Geographic” sobre el complejo arqueológico T'aqrachullo, en Cusco, volvió a colocar al patrimonio peruano en el centro de la conversación internacional. Presentado como una antigua ciudad o fortaleza inca de enormes dimensiones, este sitio milenario ha despertado el interés mundial por su extensión y complejidad histórica, además de reabrir el debate sobre cómo se contextualizan muchos descubrimientos arqueológicos en el país. Aunque ha tenido impacto exponencial, T'aqrachullo no resalta como el único espacio que ha captado la atención durante las últimas semanas.

En distintos puntos del Perú, nuevas investigaciones, hallazgos y proyectos de conservación vienen revelando más detalles sobre las antiguas sociedades que habitaron nuestro territorio mucho antes de la llegada de los españoles. Desde templos ceremoniales vinculados al culto al fuego en el valle de Virú (La Libertad) hasta estructuras asociadas a la observación astronómica en Áspero (Barranca), ciudad pesquera relacionada con la Civilización Caral, los recientes anuncios muestran cómo la arqueología peruana continúa ofreciendo nuevas pistas sobre la organización social, las prácticas rituales y el conocimiento científico desarrollado hace miles de años.

A la par, monumentos emblemáticos como Kuélap atraviesan procesos de recuperación y modernización tras los daños ocasionados por las lluvias de 2022, en un esfuerzo por preservar uno de los legados más importantes de la cultura Chachapoyas.

Con diversos actores involucrados, estos avances no solo reflejan la riqueza histórica del Perú, sino también los desafíos actuales de investigación, conservación y puesta en valor de su patrimonio arqueológico. Un punto de partida al que siempre será enriquecedor volver. //

RIAS

Mirada valiosa

◆◆Tras recorrer festivales internacionales y ganar dos premios en Estados Unidos, el documental peruano “Abiseo, el bosque cultural de los chachapoya” llegó a YouTube. La producción de WMF Perú explora el Gran Pajatén y el frágil ecosistema del Parque Nacional del Río Abiseo, uno de los patrimonios mixtos reconocidos por Unesco.



WORLD MONUMENTS FUND

Astronomía para la pesca

Áspero, Caral, Supe

El reciente hallazgo de una estructura vinculada a la observación astronómica en Áspero, ciudad pesquera asociada a la Civilización Caral, volvió a poner en evidencia el avanzado conocimiento desarrollado hace más de cinco mil años en el territorio peruano. Según explica la arqueóloga Ruth Shady a Somos, estos espacios habrían funcionado como observatorios desde los cuales agricultores y pescadores podían anticipar cambios climáticos, mareas y ciclos naturales fundamentales para sus actividades. “Desde que se formó la civilización Caral hubo necesidad de hacer calendarios y conocer los cambios que se daban en la naturaleza. Así como en otras culturas hacían con la agricultura, en este caso la astronomía estaba vinculada a la pesca”, señala la investigadora. El hallazgo, conformado por una estructura circular con elementos ceremoniales, refuerza además la estrecha relación que la civilización milenaria mantenía entre ciencia, organización social y espiritualidad. //



MINCUL



El complejo que el mundo admira

T'agrachullo, Espinar, Cusco

Impulsado recientemente a la conversación internacional tras una publicación de “National Geographic”, el complejo arqueológico T'agrachullo, en Cusco, volvió a captar la atención por su extensión y complejidad histórica. Aunque acaba de brillar a escala global, especialistas peruanos advierten que el sitio no es un hallazgo reciente: las primeras investigaciones arqueológicas fueron realizadas en la década de 1990 y el complejo fue declarado Patrimonio Cultural de la Nación en 2010. “Cada monumento tiene su importancia, pero tampoco podemos decir que ha superado a Machu Picchu”, señala además Maritza Rosa Candia, directora de la Dirección Desconcentrada de Cultura del Cusco, al referirse a las comparaciones difundidas internacionalmente. “Ambos espacios pertenecen a períodos distintos y responden a organizaciones diferentes. En cuanto a hectáreas, también es impreciso ese dato”, explica la arqueóloga. Desde 2019, en este complejo se ejecutan trabajos de restauración e investigación, lo que ha llevado a que en los últimos meses se encuentren espacios impresionantes como colcas, centros ceremoniales y piezas de oro, plata y cobre. //



Nuevas pistas en el norte

Valle de Virú,
La Libertad



El descubrimiento de dos templos de culto al fuego de aproximadamente 4.500 años de antigüedad en el valle de Virú está ayudando a comprender cómo surgieron algunas de las primeras prácticas religiosas y formas de organización social en la costa norte peruana. Los hallazgos, liderados por el Proyecto Arqueológico Valle de Virú (PAVI), incluyen estructuras ceremoniales asociadas a rituales vinculados al fuego, símbolo que habría estado relacionado con procesos de renovación y purificación. “Estos sitios deben ser como una suerte de satélites en los que se está replicando la idea de la religiosidad. Es un tema muy interesante que sí se ha estudiado en otros lugares y que nosotros recién estamos empezando a entender aquí en el valle de Virú”, explica el arqueólogo Feren Castillo Luján a esta revista. El investigador destaca además que las investigaciones sobre templos del período arcaico en la zona continúan abriendo nuevas líneas para comprender la complejidad cultural temprana del valle. //

FEREN CASTILLO LUJÁN



WMF PERU DDC AMAZONAS



ZONA ARQUEOLÓGICA CARAL

Legado Chachapoyas

Kuélap, Amazonas



Cuatro años después del colapso ocasionado por las intensas lluvias de 2022, Kuélap continúa avanzando en su proceso de recuperación y conservación. Recientemente, el Ministerio de Cultura anunció la culminación de los trabajos en la muralla sur del complejo arqueológico, una de las zonas más afectadas por los derrumbes. A ello se suma un nuevo convenio firmado junto al World Monuments Fund (WMF) Perú, que contempla la modernización del Centro de Visitantes, la conservación de la portada de piedra de Malcapampa y la implementación de un nuevo sendero dentro del complejo. Las intervenciones buscan no solo reforzar la preservación del monumento Chachapoyas, sino también mejorar la experiencia turística mediante nuevas salas de interpretación, recursos museográficos contemporáneos y circuitos de recorrido más accesibles y sostenibles para los visitantes. //





CON MÁS DE CINCO DÉCADAS FRENTE AL MICRÓFONO, ELEJALDER GODOS SIGUE NARRANDO EL FÚTBOL CON LA MISMA MEMORIA PRODIGIOSA Y PASIÓN DE SUS PRIMEROS RELATOS RADIALES.

Nostalgia

Desde las antiguas cabinas hasta la era del streaming, la narración radial de fútbol ha acompañado la pasión peruana durante generaciones. Esta nota recorre la historia y la vigencia de un oficio que convirtió voces en leyendas y goles en recuerdos imborrables.

LAS VOCES

ETERNAS

DEL GOL



**JORGE
CHÁVEZ
NORIEGA**

FOTO:
**DIEGO
MORENO**

Desde las primeras transmisiones deportivas de la década de 1930, la narración radial se convirtió en una manera de imaginar el fútbol. La voz del relator era capaz de construir estadios enteros en la mente de los oyentes y hacerles imaginar cada pase, cada gambeta y cada gol como si estuvieran en la tribuna. En un país como el Perú, donde durante décadas la televisión fue un lujo inalcanzable para muchos, la radio terminó siendo el puente emocional entre la cancha y los millones de hinchas, tal como recoge la investigación “La historia de la locución deportiva en el Perú”.

Con el paso de los años, aquel oficio fue moldeando estilos y voces inconfundibles. Eduardo San Román, conocido como ‘La Catedral del Deporte’, representó la narración sobria y elegante de las primeras generaciones. Humberto Martínez Morosini aportó solemnidad, memoria y frases que quedaron grabadas en la cultura popular. Más adelante aparecería Daniel Peredo, quien transformó el relato en emoción pura. Cada uno tuvo un estilo distinto, pero todos compartieron algo en común: lograron que el público

identificara un gol apenas escuchando el timbre de su voz.

En tiempos dominados por las pantallas, el streaming y el consumo inmediato, los narradores deportivos de siempre han tenido que adaptarse a los cambios sin perder la esencia del relato radial: esa capacidad de convertir un partido de fútbol en una historia capaz de emocionar a millones.

EL OFICIO DE NARRAR

La voz de Freddy Cora es una de las más reconocibles del periodismo deportivo peruano. Su relato ha acompañado a millones de hinchas en radios y televisores, pero antes de convertirse en uno de los narradores más populares del país hubo un niño en Puno que soñaba con hablar de fútbol aferrado a una radio portátil a pilas.

“Quería ser relator desde los ocho años”, recuerda. Su padre, fanático del fútbol, escuchaba transmisiones radiales todo el día. En una pequeña comunidad puneña donde había pocas distracciones, aquella radio se convirtió en su compañera inseparable. Así

DANIEL PEREDO

Fue la voz de una generación que volvió a emocionarse con la selección. Su estilo apasionado y cargado de sensibilidad conectó con millones de aficionados durante el regreso del Perú a un Mundial después de 36 años.



ALLEN QUINTANA

ARCHIVO HISTÓRICO EC

HUMBERTO MARTÍNEZ MOROSINI:

Referente histórico de la radio y la televisión peruana. Su presencia frente al micrófono, marcada por la elegancia y la claridad, lo convirtió en una de las voces más influyentes del periodismo nacional.



Narradores de época

ROBERTO ZEGARRA

Con un relato encendido y popular, Zegarra (a la derecha en la foto) convirtió cada transmisión en un espectáculo de emoción y cercanía con la tribuna. Su capacidad para conectar con el hincha lo volvió una de las voces más reconocidas de la narración deportiva.



ALESSANDRO CURRARINO



ARCHIVO HISTÓRICO EC

EDUARDO SAN ROMÁN

Desde las cabinas radiales hasta las coberturas de grandes torneos internacionales, acompañó durante décadas la pasión futbolera de miles de peruanos con una narración sobria y reconocible.

aprendió a admirar las voces de Roberto Zegarra, Dante Mateo e Ítalo Villarreal, referentes que marcaron a toda una generación de relatores.

El camino no fue sencillo. Ya instalado en Lima para estudiar la secundaria y luego periodismo, tuvo que trabajar desde joven para ayudar en casa. Pasó por construcción civil y otros oficios mientras perseguía una sola obsesión: llegar a la radio. Su primera oportunidad apareció en 1993, cuando ingresó como practicante a radio Cadena. Empezó haciendo reportes a ras de cancha, hasta que poco a poco encontró espacio para relatar.

El gran salto llegó a finales de los noventa, al aterrizar en radio El Sol. Allí comenzó a narrar partidos de Eliminatorias compartiendo cabina con relatores experimentados. Freddy era el quinto narrador del equipo, pero su intensidad, ritmo y emoción terminaron conquistando a la audiencia. Desde entonces, pasó por las principales emisoras del país: Callao, CPN, Capital, Ovación, Unión, RPP Noticias y hoy Exitosa.

En radio Callao encontró además a otro maestro fundamental: Bruno Espósito. Bajo su guía aprendió a narrar no solo fútbol, sino también vóley, boxeo, atletismo y básquet. Esa versatilidad terminó convirtiéndose en uno de sus grandes sellos profesionales.

Freddy ha narrado cuatro mundiales y recorrido distintos rincones del planeta detrás de una pelota. Entre sus recuerdos más felices aparecen la final de la Copa Sudamericana de Cienciano y, sobre todo, la clasificación del Perú al Mundial de Rusia 2018. Aquella narración para radio Unión, quebrada por la emoción y al borde de las lágrimas, se volvió viral y quedó grabada para la eternidad.

Pero también hubo golpes. El más duro fue el repechaje rumbo a Qatar 2022, cuando viajó con la ilusión de ver al Perú nuevamente en un Mundial y terminó relatando una dolorosa eliminación.

Más de tres décadas después, Freddy Cora sigue entrando a una cabina con la misma emoción del niño que escuchaba fútbol en una radio portátil. Su historia demuestra que los sueños se construyen a pulso, con esfuerzo, disciplina y perseverancia.

UNA VIDA AL AIRE

Mucho antes de las transmisiones virales y los espacios de conversación digital que abundan en la red, Elejalder Godos ya era una de las voces más reconocidas de la radio deportiva peruana. A los 74 años, y con 55 dedicados al oficio, todavía conserva una memoria privilegiada para recordar fechas, alineaciones, estadios y relatos. Todo comenzó el 15 de febrero de 1971, cuando narró su primer partido. Desde entonces, nunca dejó el micrófono.

El periodista Tito Navarro lo convocó a radio Central después de escucharlo simular relatos desde la tribuna. Godos empezó desde abajo: dando alineaciones en partidos de segunda división. “Pagando derecho de piso”, dice. Pero un buen día, ante la ausencia del narrador titular, Navarro le lanzó una frase que le cambiaría la vida: “Esta es tu oportunidad”. Y la tomó.

Con Tito trabajó una década. Ahí aprendió el ABC de la narración deportiva. Su carrera cobró un nuevo impulso cuando llegó a “Ovación”, el legendario programa dirigido por Pocho Rospigliosi en radio El Sol. “Era como entrar a las ligas mayores”, recuerda. Compartió cabina con nombres históricos del periodismo deportivo peruano y terminó convirtiéndose en una de las voces más reconocibles de aquella generación integrada por Miguel Portanova, Lucho Izusqui, Koko Cárdenas, Luis Ossio Pastor y Emilio ‘el Vecó’ Lafferranderie.

Entre los partidos que más atesora está el triunfo peruano ante Argentina en Lima por las Eliminatorias para México 86. Godos recuerda ese relato con una mezcla de emoción y vértigo. Sin embargo, el episodio por el que muchos todavía lo reconocen ocurrió lejos de una cancha: su célebre

entrevista a la actriz italiana Cicciolina durante el Mundial Italia 90. “Entrevisté a Pelé y a Zico ese mismo día, pero la gente solo se acuerda de Cicciolina”, dice entre risas. La nota, todavía disponible en YouTube, terminó siendo más popular que cualquier cobertura futbolera.

Elejalder Godos nunca quiso parecerse a nadie. Detesta a los imitadores. Cree que cada narrador debe construir una voz propia, un sello personal donde la emoción pese más que la impostación. Hoy, lejos de resistirse a los cambios, ha encontrado en el streaming y los podcasts una evolución natural de la radio. Participa en cuatro espacios digitales, entre ellos “A presión”, programa ganador de cuatro Premios Luces en la categoría de mejor contenido deportivo. Ahí, entre jóvenes creadores y los nuevos códigos de Internet, sigue vigente.

Y aunque la tecnología haya transformado la manera de consumir fútbol, Godos está convencido de algo: mientras exista alguien dispuesto a escuchar una historia bien contada, la radio nunca desaparecerá. //

VÍCTOR IDROGO



ENTRE CABINAS Y ESTADIOS, FREDDY CORA MANTIENE VIVO EL PULSO DE LA NARRACIÓN DEPORTIVA PERUANA CON UN ESTILO INTENSO Y CERCANO AL HINCHA.

Al rescate de las amunas

Desde 2018, Backus impulsa la recuperación de este sistema ancestral que, a casi 4 mil metros de altura, permite sembrar agua en las montañas para enfrentar la escasez hídrica, beneficiar a miles de personas y preservar un conocimiento andino vigente.



PIERINA DENEGRI

FOTOS:
ENRIQUE DIBÓS





UNA DE LAS ZONAS REHABILITADAS GRACIAS AL PROYECTO DE BACKUS SE UBICA CAMINO A MARCAHUASI, A CASI 4.000 M.S.N.M.

EN LA VISITA, JEAN CARLO MARTÍNEZ, DIRECTOR DE SOSTENIBILIDAD Y COMPRAS DE BACKUS, RECALCÓ LA IMPORTANCIA DE LA INICIATIVA Y DEL TRABAJO COLABORATIVO.



A los pies de Marcahuasi, donde las montañas se cubren de neblina y el frío cala desde temprano, las personas saben que cada gota cuenta. Por eso, en comunidades como San Pedro de Casta, un antiguo sistema de canales construido hace más de 1.400 años continúa guiando el agua montaña adentro para devolverla meses después, cuando la sequía comienza a sentirse.

Las amunas (un sistema hidráulico ancestral desarrollado por comunidades preincaicas) funcionan captando parte del agua de lluvia durante la temporada húmeda y desviándola a través de canales de piedra y arcilla. A lo largo del recorrido, el líquido se infiltra lentamente en el subsuelo y recarga acuíferos naturales que luego alimentan manantiales y ojos de agua durante meses secos.

Desde 2018, Backus trabaja junto a Aquafondo y The Nature Conservancy en la rehabilitación de amunas en distintas comunidades de Huarochirí. El proyecto ya ha recuperado más de 69 kilómetros de infraestructura natural y se ha convertido en uno de los esfuerzos de siembra y cosecha de agua más importantes del país.

La apuesta responde a una preocupación concreta. Lima enfrenta un creciente estrés hídrico y depende, en gran parte, del agua que llega desde la sierra central. Sin

embargo, durante la temporada de lluvias, gran parte de ese recurso termina perdiéndose rumbo al mar. Las amunas permiten retener parte de esa agua, infiltrarla en las montañas y asegurar su disponibilidad meses después.

Según cifras del proyecto, la recuperación de estos canales ha permitido infiltrar potencialmente más de 13,5 millones de metros cúbicos de agua, beneficiando a más de 146 mil personas y contribuyendo al riego de 4.500 hectáreas de cultivos.

Para Jean Carlo Martínez, director de Sostenibilidad y Compras de Backus, el valor del proyecto también está en la capacidad de mirar al pasado para encontrar soluciones vigentes. En un contexto donde la innovación suele asociarse únicamente con la tecnología moderna, las amunas demuestran que los conocimientos ancestrales pueden convertirse en herramientas clave para enfrentar desafíos actuales como el cambio climático y la escasez de agua.

El sistema original sigue vivo, aunque hoy se complementa con estudios topográficos, evaluaciones hidrológicas y diseños técnicos que permiten asegurar su funcionamiento a largo plazo.

EL IMPACTO EN LAS COMUNIDADES

El alcance del proyecto no se limita al agua. En las comunidades altoandinas donde se desarrolla la rehabilitación de amunas, el impacto también se percibe en la vida cotidiana. Sadam Huarocc Ccanto, coordinador de Programas y Proyectos de Aquafondo, ha acompañado de cerca el trabajo en localidades como San Pedro de Casta, Huachupampa y San Juan de Iris, entre otras. Allí, explica, los cambios se observan especialmente durante la temporada seca, cuando los manantiales recuperan caudal y permiten abastecer tanto a las familias como a la actividad agrícola y ganadera.

La mayor disponibilidad de agua ha ayudado a mejorar el riego de cultivos y mantener el alimento para el ganado, una actividad fundamental para muchas familias de la zona. También ha

ENRIQUE DIBÓS



favorecido la recuperación de la cobertura vegetal alrededor de las amunas, algo visible en los sectores donde la humedad permanece por más tiempo gracias a la infiltración del agua. Incluso la biodiversidad parece responder al cambio.

El proyecto también ha generado más de 45 mil jornales y la capacitación de más de 1.900 personas de las propias comunidades. La mano de obra utilizada para rehabilitar y mantener los canales proviene de pobladores locales, quienes participan activamente en el funcionamiento y sostenibilidad del sistema.

Uno de los cambios más importantes ha sido también la participación femenina en estas labores. Se impulsaron criterios de inclusión para asegurar que más mujeres pudieran incorporarse al trabajo de rehabilitación, algo poco común años atrás en este tipo de proyectos de infraestructura.

Más allá de los números, la recuperación de las amunas ha permitido que las propias comunidades vuelvan a reconocer el valor de un sistema que durante años permaneció abandonado.

En las alturas de Huarochirí, donde el agua todavía recorre antiguos caminos de piedra, las amunas recuerdan que algunas respuestas al futuro llevan siglos esperando ser escuchadas. //

EN EL ENCUENTRO TAMBIÉN PARTICIPARON RODRIGO GALLEGOS, DIRECTOR DE LEGAL Y ASUNTOS CORPORATIVOS DE BACKUS Y SADM HUAROCC, DE AQUAFONDO.

Conoce las amunas

◆◆ Amuna es una palabra de origen quechua que significa “retener” y hace referencia a un sistema prehispánico de infraestructura hídrica proveniente de la cultura Wari.

◆◆ Los trabajos se realizan en la provincia de Huarochirí, dentro de la subcuenca que abastece a los ríos Santa Eulalia y Rímac.

◆◆ Según explica Aquafondo, gracias al reabastecimiento en algunas zonas se han vuelto a registrar avistamientos de tarucas después de años sin presencia de esta especie de venado andino en el territorio.

“
EL AGUA ES
NUESTRO PRINCIPAL
INGREDIENTE Y, AL
MISMO TIEMPO,
UN RECURSO
ESENCIAL PARA
LAS COMUNIDADES,
LA AGRICULTURA
Y EL DESARROLLO
DEL PAÍS. [...] NO
BASTA CON HABLAR
DEL PROBLEMA:
TENEMOS QUE
HACERNOS CARGO
Y SER PARTE ACTIVA
DE LA SOLUCIÓN

Jean Carlo Martínez

DIRECTOR DE
SOSTENIBILIDAD Y
COMPRAS DE BACKUS

Astrología



Aries

Marte te activa desde Tauro y el roce con Plutón puede sacar tu lado más impulsivo. Antes de reaccionar, respira. El 26 llega con claridad si eliges escuchar.



Tauro

Marte en tu signo te da fuerza, pero también puede hacerte chocar de frente. Esta semana no todo se resuelve con insistencia. A veces, ceder es ganar.



Géminis

El Sol en tu signo brilla fuerte el 26 y te abre puertas inesperadas. Hubo tensión, sí, pero tienes las palabras justas para transformar el conflicto en solución.



Cáncer

Venus en tu signo te vuelve más sensible que de costumbre. Algunas cosas pueden doler un poco, pero es una invitación a tratarte con más compasión.



Leo

En esta etapa la tensión viene del mundo exterior, no de ti. No cargues conflictos ajenos. Poner límites claros es la mejor decisión ahora.



Virgo

La Luna en tu signo el sábado te recarga. Usa ese foco para ordenar lo que se desacomodó. Tienes más herramientas de las que crees para atravesar la semana.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Para pensar con calma

El sábado 23 arrancamos con Luna en Virgo, y eso se siente: el fin de semana trae una energía productiva, que impulsa tus ganas de ordenar, enfocarte y retomar hábitos que venimos postergando. Buen momento para darle a la rutina.

El 25 de mayo viene con otra vibra. Marte en Tauro se enfrenta a Plutón en Acuario en un aspecto tenso, y eso no es poca cosa. Conflictos, roces, situaciones que escalan más de lo esperado. Ojo: Marte no avisa, llega antes. Así que los días previos podemos experimentar conflicto en el ambiente. Plutón en Acuario habla de lo colectivo y de las estructuras grupales: lo que estamos viendo en lo social en estas semanas tiene mucho que ver con esta energía. A escala personal, puede presentarse una situación tensa que requiere cabeza fría.

Pero el 26 trae alivio. El Sol en Géminis forma buenos aspectos con Plutón y ahí empiezan a aparecer ideas y soluciones que no habíamos considerado. Es la energía para pasar del problema a la acción.

Y el 28, Venus en Cáncer toca a Saturno. Un aspecto de autocrítica: buen momento para revisar con honestidad, pero sin ser demasiado duros con nosotros mismos. //



Libra

Venus, tu planeta, toca a Saturno el 28 y trae una mirada crítica sobre vínculos o decisiones. No es para castigarte, es para crecer con consciencia.



Escorpio

La tensión del 25 la sientes en lo más profundo, y eso puede ser incómodo. Pero también eres el signo que mejor sabe transformar la presión en poder.



Sagitario

El 26 es tu mejor día: el Sol en Géminis activa tu eje y te muestra soluciones creativas. Lo que parecía un callejón sin salida tiene más de una puerta.



Capricornio

Revisa cómo te estás tratando en lo afectivo. La autoexigencia tiene un límite, y esta semana lo encuentras.



Acuario

Plutón en tu signo protagoniza la tensión del 25. Eres parte del cambio colectivo, pero eso no significa que tengas que cargar con todo. Delega, suelta, respira.



Piscis

Semana de mucha información emocional circulando. La Luna en Virgo del sábado te pide que aterrices todo eso en algo concreto. Un paso pequeño vale más que mil intenciones.



ESTE DOMINGO 24 CUMPLE 85 AÑOS BOB DYLAN, CANTAUTOR ESTADOUNIDENSE GANADOR DEL NOBEL DE LITERATURA.



César Ritter



Test de Proust

*“No me gustan
las personas
que tratan de
bajarte”*

El actor protagoniza la obra “Mi madre, mi novia y yo”, hasta el 31 de mayo, en el Multiteatro Movistar. Entradas en Teleticket.

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Ahora se ha transformado en correr tabla. Estoy aprendiendo y me encanta. Tengo la mejor academia de surf: Surf Side Academy.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

El equilibrio entre lo laboral, lo económico y la salud de mis seres queridos.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Una mezcla entre timidez, torpeza, dispersión y ser un poquito ocurrente.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Ser demasiado distraído y no saber manejar mi nivel de estrés.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Que le pase algo grave a mi familia y seres queridos.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Hablo solo todo el tiempo.*

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

No me gustan las personas que tratan de bajarte, meter cabe, menospreciar; gente que minimiza a los demás. Los que se aprovechan de las necesidades y la vulnerabilidad de las personas para lucrar.

¿Cuáles son las frases o

palabras que utilizas con mayor frecuencia?

Perdón, mi cielo. Esta semana voy a estar muy ocupado. Uy, me olvidé.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Tener una familia hermosa.

¿En qué ocasiones mientes?

Cuando quiero asustar o bromear a mis amigos y ver sus caras sorprendidas.

¿Con qué personaje de la historia es con quien más te identificas?

Con Pitufo Despistado.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

En los nacimientos de mis hijos.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

Mi casa y mis estudios.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La honestidad. El ser tal cual sin apariencias.

¿Cómo te gustaría morir?

Actuando.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Ser invisible.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Los dictadores. //

El Comercio

PRESENTA

LAS RECETAS DE **PISU**

Una colección de cuchillos profesionales en **acero inoxidable** con mangos **ergonómicos de madera Pakkawood** que brindan precisión, comodidad y estilo en cada corte.

14
ENTREGAS

PIACENZA
MARCA EXCLUSIVA

DISEÑO ESTILO DAMASCO

MADERA PAKKAWOOD

7MA ENTREGA

S/ **34.90**

CUCHILLO FILETEADOR
+ RECETARIO



SANTOKU



DEL CHEF



NAKIRI



DE PAN



TIJERAS



TRINCHANTE



DESHUESADOR



PARA VERDURAS



MULTIUSOS



PELADOR



TACOMA



AFILADOR



BOLSO PORTACUCHILLOS



¡Consiguelos en tu quiosco favorito o en nuestra web!

www.coleccioneselcomercio.pe

*Para adquirir las 14 entregas consistentes en: 10 cuchillos + 1 tijera + 1 afilador + 1 bolso portacuchillos + 1 tacoma, cada entrega viene con un recetario, deberá: 1) acercarse a su quiosco más cercano y/o, 2) ingresar a la página web Colecciones el Comercio (<http://www.coleccioneselcomercio.pe/>), y/o, 3) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. La primera entrega "Cuchillo Santoku" tiene un costo de S/ 34.90, la entrega especial "Tacoma" tiene un costo de S/ 28.90, desde la segunda hasta la duodécima entrega tienen un costo de S/ 34.90 cada una, y la última entrega "Bolso Portacuchillos" tiene un costo de S/ 129.90. Stock de 6,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 09 de abril hasta el 31 de julio de 2026.

Explosión nikkei en tu próxima salida.

Encuentra makis, nigiris, sashimis y más opciones para disfrutar todos los días con los beneficios de tu suscripción a El Comercio.



25% dto.
en la carta



25% dto.
en toda la carta



25% dto.
en la carta



20% dto.
en toda la carta



20% dto.
en la carta



20% dto.
en la carta



Nueva App Club El Comercio

Una app con mucho



Disfruta **más de 350 beneficios** para usar y repetir cuando quieras.
Escanea el QR y obténla ya.

